كيف تكونين ناجحةً ومحبوبةً ؟

عدنان الطرشة

مكتبة العبيكان

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم : (٧١)

٢١٩,١
طرك

عدنان الطرشة

كيف تكونين ناجحةً ومحبوبةً

مكتبة العبيكان

ⓒ مكتبة العبيكان، ١٤٢٦هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الطرشة، عدنان

كيف تكونين ناجحةً ومحبوبةً – الرياض، ١٤٢٦هـ

٣٢٢ص؛ ١٦,٥×٢٤سم

ردمك: ١-٧٠٧-٤٠-٩٩٦٠

١- المرأة في الإسلام ٢- النجاح أ- العنوان

ديوي ٢١٩,١ ١٤٢٦/١١٤٧

ردمك: ١-٧٠٧-٤٠-٩٩٦٠ رقم الإيداع: ١٤٢٦/١١٤٧

الطبعة الثالثة

١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م

حقوق الطباعة والنشر محفوظة

الناشـــر

مكتبة العبيكان

الرياض – العليا – طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة

ص.ب: ٦٢٨٠٧ الرمز: ١١٥٩٥

هاتف: ٤١٦٠٠١٨، فاكس: ٤٦٥٠١٢٩

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقَدِّمَة

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

هل تريدين أن تنجحي في كل عمل تقومين به وأن تكوني امرأة ناجحةً ومحبوبةً؟. إنه السؤال الذي لا يمكن أن ينال إجابة سلبية واحدة، ولا يوجد امرأة في هذه الدنيا ترضى بأن تجيب على هذا السؤال بكلمة «لا»، لماذا؟ لأن النجاح أمنية عظيمة وغالية جدًا، ولأن كل امرأة تسعى وتكافح وتبذل جهدها في كل عمل سواء كان صغيرًا أو كبيرًا مهمًا أو تافهًا لكي تحقق هذه الأمنية وتقطف ثمارها الصالحة النافعة المفيدة لشخصها ولمستقبلها.

والنجاح شيء عظيم ولذيذ تعرف طعمه كل من تذوقته، وهو أمر يمنح صاحبته إحساسًا لا يوصف بالسعادة، وثقة بالنفس لا تقدَّر، وحماسًا لا يوزن ولا يقاس. والنجاح شيء لا يأتي من نفسه ولا يتحقق بلا شيء، لا تنفع معه الأماني، ولا الكلام، ولا القعود والكسل، إنه يحتاج إلى الكثير؛ يحتاج أولاً إلى العزيمة القوية الفولاذية، والتوكل على الله القوي القدير المعز الذي بيده كل

شـــيء؛ كما قال تعالى: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ﴾[1]، ثم يحتاج إلى العمل وبذل الجهد الكبير الدؤوب المتواصل.

إن أي طالبة لأي نوع من أنواع الدراسة تعلم تمامًا أنه لا يمكنها أن تكون ناجحـــةً في دراستها وأن تكون متفوقة فيها بمجرد التمني والكلام، إنها تعلم أن الـــنجاح هـــدف لا يمكنه إحرازه إلا بقضاء الساعات الطويلة يوميًا في الدراسة والمذاكرة، حتى المذاكرة العادية البسيطة لا تصنع النجاح، بل لا بد من المذاكرة الطويلـــة المركزة المستمرة دون كلل أو تعب. وهذا ما يحتاجه كل عمل لتحقيق التقدم والوصول إلى النجاح والتفوق.

قـــد تـــنجح المرأة في مجال أو أكثر، ولكن الناجحة الحقيقية هي التي تحقق النجاح في كل مجال وفي كل ميدان من مجالات وميادين الحياة التي تدخل فيها أو تعمـــل بها أو تتعامل معها؛ وكما أنه لصنع النجاح في الرياضة لا بد من العمل بالأسباب لتحقيقه، فكذلك النجاح في كل عمل أو مجال له أسباب ووسائل لا بد من العمل بها بإخلاص وتفان وجهد مستمر حتى يتحقق.

وفي سبيل تسهيل الطريق على المسلمة لتحقيق النجاح في كل عمل تقوم به، ومـــن أجل أن تكون ناجحةً ومحبوبةً من كل إنسان يتعامل معها أو يعرفها، فقد قـــدَّر الله جلَّ جلاله أن أكتب هذا الكتاب (**كيف تكونين ناجحةً ومحبوبةً**) الذي تضـــمن أســـباب الـــنجاح الرئيسة لأكثر المجالات والميادين أهمية في حياة المرأة وأكـــثرها ضرورة لكل امرأة. والكتاب يتضمن سبعة عشر موضوعًا كل واحد

---

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٥٩.

مـــنها مستقل عن الآخر؛ أي بعبارة أخرى فإنها سبعة عشر كتابًا اختُصِرت في كتاب واحد.

أدعـــو الله عـــزَّ وجلَّ أن يجعل هذا الكتاب سببًا للنجاح فيما تضمنه من مجـــالات ومـــيادين لكـــل من تقرأه من النساء المسلمات، وأن ينفع به الإسلام والمسلمين، وأن يجعله في ميزان حسناتي يوم الدين، إنه سميع مجيب. وآخر دعوانا أن الحمـــد لله رب العالمين. وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلَّم تسليمًا كثيرًا.

عدنان الطرشه

ص. ب ٣٣٦٢

الرياض ١١٤٧١

المملكة العربية السعودية

at@adnantarsha.com

www.adnantarsha.com

كيف تكونين ناجحةً
في الصحة والعافية

كيف تكونين ناجحة في الصحة والعافية

فضل الصحة:

إن الصحة نعمة من نعم الله تعالى على الإنسان كما أخبر بذلك رسول الله ﷺ: «**نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ**»[1]. بل إن الصحة تعدل ثلث هذه الدنيا كما يُفهم من قول النبي ﷺ: «**من أصبح منكم آمنًا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا**»[2]، أي من جمع الله لها بين عافية بدنها وأمن قلبها وكفاف عيشها فقد جمع الله لها جميع النعم التي من ملك الدنيا فكأنما أعطيت الدنيا بأسرها. والصحة خير من الغنى؛ فقد جاء النبي ﷺ وعلى رأسه أثر ماء فقال له بعض الصحابة: نراك اليوم طيب النفس، فقال: «**أجل والحمد لله**» ثم أفاض القوم في ذكر الغنى. فقال: «**لا بأس بالغنى لمن اتقى. والصحة لمن اتقى خير من الغنى. وطيب النفس من النعيم**»[3]؛ فكم من غنية ولكنها مريضة عاجزة مستعدة أن تنفق جميع أموالها مهما بلغت من أجل الشفاء من المرض والحصول على الصحة؟، إذًا فالصحة لا تقدر بثمن وهي خير من الغنى والثراء مهما بلغ، وهي أفضل شيء بعد اليقين: «**سلوا الله المعافاة، أو قال:**

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب ما جاء في الرقاق، وأن لا عيش إلا عيش الآخرة.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٩١٣.

(٣) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٧٤١.

العافــية، فــلم يؤت أحد قط بعد اليقين أفضل من العافية أو المعافاة»[1]. فاليقين عافية الدين والمعافاة عافية الدنيا، ولا يتم صلاح المرأة في داري الدنيا والآخرة إلا بالــيقين والعافية، فاليقين يدفع عنها عقوبات الآخرة، والعافية تدفع عنها أمراض الدنــيا في قلــبها وبدنها؛ لذا كانت الصحة والعافية أفضل ما أنعم الله به على الإنسان بعد الإسلام.

والمرأة لا تنتبه إلى نعمة الصحة ولا تعرف قيمتها الحقيقية إلا في حالة المرض. وحين تبتعد عنها قليلاً؛ ولهذا قيل: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضــى. والمــرأة بطبعها تحب الصحة؛ إذ لا تتمكن من حسن تصرفها والقيام بطاعة ربها والقيام بالأعمال المختلفة إلا بوجودها، وتكره المرض لأنه يعطلها عن العمل والتصرف؛ ولكن المرأة قد تفرط في الحفاظ على صحتها وتعرض نفسها لــلمرض من حيث تدري أو لا تدري؛ فللصحة أصدقاء وأعداء إن صح التعبير، ويحــدث أحــيانًا أن تــترك المرأة أصدقاء الصحة وتتعامل مع أعدائها فتقع في الأمراض المختلفة فتندم على ذلك ولات حين مندم.

فأصــدقاء الصحة هم كل شيء يساهم في الحفاظ عليها ويدعمها، وأعداء الصحة هم كل شيء يساهم في تدميرها وينشئ الأمراض؛ وإذا كانت المرأة فعلاً تحب الصحة وتريد المحافظة عليها، وتكره المرض وتحب أن تتجنبه وأن لا تصاب بــه؛ فهذا ما يريده الإسلام لها، بل هذا ما يأمرها به الإسلام الذي أمر بكل ما يحافظ على الصحة، ونهى عن كل ما يسيء إليها ويوقع في الأمراض؛ ولما كانت الصــحة والعافية من أجلّ نعم الله على عبده، وأجزل عطاياه، وأوفر منحه، بل

---

(١) مسند أحمد، رقم: ٥، وقال أحمد محمد شاكر: إسناده صحيح.

العافية المطلقة أجلُّ النعم على الإطلاق، فحقيق لمن رزقت حظًا من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها عما يضادها.

ولهذا فإن على المرأة إذا أرادت النجاح في المحافظة على الصحة وبالتالي عدم الإصابة بالأمراض؛ فإن عليها أن تنفذ أوامر الإسلام ووصاياه المتعلقة بالصحة التي لم تأت إلا بما فيه مصلحة وفائدة للإنسان وذلك في الأشياء التي يعملها الإنسان ويمارسها بصورة مستمرة طوال حياته ولها أثر إيجابي أو سلبي على صحته وعافيته بحسب تصرفه فيها؛ وفيما يلي ستة أشياء رئيسة تتعلق بالمرأة وهي: النظافة، الطعام والشراب، النوم والاستيقاظ، الحركة والسكون، الجماع، الرَّضاعة الطبيعية. وقبل ذلك يجب أن لا نغفل ما للإيمان بالله تعالى من مردود إيجابي على الصحة النفسية والبدنية كذلك، فالإيمان القوي بالله عزَّ وجلَّ والتمسك بتعاليم الدين والصلاة والدعاء كفيل بإبعاد أو طرد القلق والتوترات العصبية والأمراض النفسية التي تنعكس على صحة الجسم سلبًا، ومنح الطمأنينة والراحة النفسية التي تنعكس على صحة الجسم إيجابًا؛ ولهذا فإن الأطباء النفسيين لعلمهم بأن المؤمن بالله لا يصاب في حياته بمرض نفسي فإنهم ينصحون مرضاهم بالتمسك بالدين ويفهمونهم بأن صحتهم وسعادتهم لا تتأتى إلا من الإيمان بالله تعالى، ويقولون لهم: من أجل أن لا ينتابكم مرض في القلب أو في المعدة آمنوا بالله واتبعوا الدين.

النظافة:

قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمۡتُمۡ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغۡسِلُواْ وُجُوهَكُمۡ وَأَيۡدِيَكُمۡ إِلَى ٱلۡمَرَافِقِ وَٱمۡسَحُواْ بِرُءُوسِكُمۡ وَأَرۡجُلَكُمۡ إِلَى ٱلۡكَعۡبَيۡنِۚ﴾(١).

(١) سورة المائدة، الآية: ٦.

لقد عني الإسلام بالنظافة والطهارة ودعا إليها ورغَّب فيها بل أمر الله تعالى ورسوله ﷺ بها حتى صار المسلم النظيف المتطهر محبوبًا من الله عزَّ وجلَّ؛ قال الله تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلۡمُتَطَهِّرِينَ﴾[1]، والطهارة أصلها النظافة والتنزه عما يضادها من الوساخة والنجاسة، وقد جعل الإسلام الطهور نصف الإيمان فقال النبي ﷺ: «**الطهور شطر الإيمان**»[2]، وأمر الإسلام بالمحافظة على نظافة كل شيء يستخدمه الإنسان سواء كان هذا الشيء صغيرًا أو كبيرًا، سواء كان ملكًا خاصًا أو ملكًا عامًا، لأن في النظافة وقاية من الأمراض والأوبئة، وحفاظ على الصحة العامة والخاصة. وما يعنينا في هذا المقام النظافة الشخصية التي تتعلق بنظافة الجسم التي حث عليها الإسلام وكرر توصياته للمحافظة عليها ورغَّب فيها بأن جعل لها أجرًا كبيرًا ومحوًا للسيئات؛ وهي من أسباب النجاح في المحافظة على الصحة والعافية، ومن أرادت هذا النجاح فلا بد لها من اتباع تعاليم الإسلام بما يخص النظافة.

لقد أمر الإسلام بالنظافة والطهارة لكل صلاة ورهَّب من تركها حتى لم يقبل الله تعالى صلاة بغير الطهارة المخصصة لها وهي الوضوء؛ قال رسول الله ﷺ: «**لا تُقبَل صلاة بغير طُهُور**»[3]، ومن فضل الوضوء ما أخبر به النبي ﷺ: «**إذا توضأ العبد المسلم أو المؤمن فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينيه مع الماء أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة كان بطشتها يداه مع الماء أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها**

---

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب وجوب الطهارة للصلاة.

رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء، حتى يخرج نقيًا من الذنوب»[(١)]؛ وأصل الوضوء من الوضاءة وهي الحسن والنظافة، وسمي وضوء الصلاة وضوءًا لأنه ينظف المتوضئ ويحسنه؛ وهو حفلة نظافة يحافظ على الصحة ويقي الجسم من كثير من الأمراض: فغسل اليدين يقي من أكثر الأمراض الهضمية الطفيلية تفشيًا كالطفيليات الهضمية، والتيفوئيد، والشلل. ونظافة الوجه تقي العيون من إصابتها بالرمد، والاستنشاق والاستنثار يطهر مجاري الأنف من الجراثيم التي تتجمع في جوانبه، وهكذا بقية الأعضاء.. ونظام النظافة هذا ليس له مثيل ولا يوجد ما يوازيه أو يقاربه في أي دين آخر، ولا يوجد نظام نظافة يومي متكرر يمكن أن يُنصَح به مثل وضوء الصلاة؛ فبالوضوء يتم غسل أكثر الأعضاء تعرضًا للأوساخ ومأوىً للجراثيم ويكرر غسل معظمها ثلاث مرات وهي: الكفين، الفم، الأنف، الوجه، اليدين إلى المرفقين، الرأس والأذنين، القدمين. وغسل هذه الأعضاء يمثل عادة طبية كثيرًا ما يصفها الأطباء للوقاية من الأمراض والمحافظة على الصحة.

ومن النظافة التي أمر بها الإسلام للمحافظة على الصحة الغسل وهو تعميم الجسم بالماء؛ قال الله تعالى: ﴿وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾[(٢)]، ولأن الجنابة قد يطول أمرها خاصة لمن كان بلا زوج، ولأن الإنسان قد يتكاسل عن الاغتسال لأكثر من أسبوع ما دام غير جنب؛ فلم يترك الإسلام غسل الجسم تبعًا للأهواء أو للظروف التي تفرضه فرضًا، بل أكد عليه بأن يكون أقله مرة في كل سبعة أيام، فقال رسول الله ﷺ: **«حق على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يومًا يغسل فيه رأسه وجسده»** وقال ﷺ: **«لله تعالى على كل مسلم حق أن يغتسل في كل**

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خروج الخطايا مع ماء الوضوء.

(٢) سورة المائدة، الآية: ٦.

سبعة أيام يومًا»[١] لأجل أن يظل المسلم نظيفًا طاهرًا صحيح الجسم نشيط الحركة أنيق الملبس.

ومن النظافة التي تعين على حفظ الصحة والوقاية من الأمراض الاستنجاء فتغسل الدُبر بالماء بعد قضاء الحاجة وتغسل القُبُل أيضًا؛ وقد أثنى الله عزَّ وجلَّ على أهل قباء فقال تعالى: ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُواْ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُطَّهِّرِينَ﴾[٢] قال رسول الله ﷺ: «**يا معشر الأنصار ! إن الله قد أثنى عليكم في الطهور. فما طهوركم**»؟ قالوا: نتوضأ للصلاة، ونغتسل من الجنابة، ونستنجي بالماء. قال: «**فهو ذاك فعليكموه**»[٣]، ونهى الإسلام عن ضد ذلك حتى جعل عدم التنزه عن البول سببًا للعذاب في القبر، وقد مر النبي ﷺ بحائط من حيطان المدينة -أو مكة- فسمع صوت إنسانين يُعذَّبان في قبورهما، فقال النبي ﷺ: «**يُعذَّبان، وما يعذبان في كبير**»، ثم قال: «**بلى، كان أحدهما لا يستتر من بوله، وكان الآخر يمشي بالنميمة**». ثم دعا بجريدة فكسرها كسرتين، فوضع على كل قبر منهما كسرة. فقيل له: يا رسول الله، لم فعلت هذا؟ قال: «**لعله أن يخفف عنهما ما لم تيبسا**» أو «**إلى أن ييبسا**»[٤]. وقال ﷺ: «**تنزهوا من البول، فإن عامة عذاب القبر منه**»[٥].

(١) أخرجه البخاري في كتاب الجمعة، باب هل على من لم يشهد الجمعة غسل من النساء والصبيان وغيرهم؟.

(٢) سورة التوبة، الآية: ١٠٨.

(٣) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٢٨٤.

(٤) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب من الكبائر أن لا يستتر من بوله.

(٥) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٠٠٢.

وعلى المرأة أن تهتم كثيرًا بنظافة فرجها فتغسله يوميًا بالماء، لأنه يفرز إفرازات مهبلية وهي طبيعية ولكن إذا أُهملت النظافة فإنها تتحول إلى إفرازات غير طبيعية تؤذي الجهاز التناسلي وتسبب الحكة والآلام، فالفرج يمكن أن يتعرض بسبب إهمال نظافته إلى التهابات وأمراض يمكن أن تنتقل إلى الزوج أيضًا بواسطة الجماع. وخير وسيلة للوقاية من هذه الالتهابات والأمراض هي العناية بنظافة الفرج وغسله من الخارج بالماء بعد استعمال دورة المياه ثم تنشيفه بمنشفة قطنية خاصة نظيفة وناعمة الملمس، كذلك تغيير الفوط الصحية مرتين أو ثلاثًا على الأقل أثناء فترة الحيض، وتغيير الملابس الداخلية يوميًا.

ومن النظافة التي تقي من الأمراض غسل اليدين قبل الطعام، حتى وإن كانت تعلم أن يديها نظيفة و لم تمسك بهما ما يوسخهما فإنها لا تشعر بما يعلق بهما من الغبار والجراثيم غير المرئية، وكذلك حث الإسلام على غسل اليدين بعد الطعام، فقال النبي ﷺ: «**من نام وفي يده غَمْر، فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه**»[1] الغمر: هو الدسم والوسخ والزهومة من اللحم، وغسله يكون بالماء، أو بالماء والصابون ونحوه. ووصى النبي ﷺ بغسل الفم وتطهيره بعد الطعام وفي مختلف الأوقات والظروف ولأجل ذلك أوصى باستخدام السواك وقال ﷺ: «**السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب**»[2] فالسواك ينظف الفم ويطيب رائحته وينقي الأسنان ويشد اللثة وفيه من الفوائد الصحية الشيء الكثير.

ولأن الإنسان إذا نام يفقد الشعور والإرادة فلا يدري أين يضع يده؛ في أنفه، أو على فرجه، أو غيرها من المواضع التي تنمو فيها الجراثيم والطفيليات،

---

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٣٢٦٢.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الصيام، باب سواك الرطب واليابس للصائم.

ولأنـــه إذا استيقظ ووضع يده مباشرة في إناء الماء الذي سيتمضمض منه ويغسل وجهـــه وعينيه به انتقلت هذه الجراثيم إليه؛ فقد أمر النبي ﷺ بغسل اليد ثلاث مـــرات قـــبل أن يدخلها في إناء الماء، فقال عليه الصلاة والسلام: «**إذا استيقظ أحدكـــم مـــن نومه، فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثًا، فإنه لا يدري أين باتت يده**»(١).

ومن أسباب النظافة التي سنها الإسلام خمس، قال رسول الله ﷺ: «**الفطرة خمس: الاختتان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظفار ونتف الإبط**»(٢)؛ وما يخص المرأة من هذا الحديث ثلاثة أشياء: الاستحداد وهو حلق شعر العانة، وتقليم الأظفار، ونتف الإبط؛ وقد جعل الإسلام لبعض خصال الفطرة هذه وقتًا أقصى لا يُـــترك أكثر منه وهو أربعين يومًا، قال أنس رضي الله عنه: «**وُقِّتَ لنا في قص الشـــارب وتقلـــيم الأظفار ونتف الإبط وحلق العانة أن لا نترك أكثر من أربعين لـــيلة**»(٣). فلـــو طال شعر الإبط أو العانة على سبيل المثال أكثر من هذه المدة فسيصبح مرتعًا للعوامل المرضية وملجأً للطفيليات الفتاكة فكان من الحكمة لفت النظر إليها والاهتمام بنظافتها. كذلك الأظفار التي لو طالت -كما يفعل بعض النساء ويطلينها بأنواع من الدهان- فإن الأوساخ تتراكم خلف الظفر ويصعب تنظـــيفها بشـــكل كامل، ويضاف إليها ترسبات إفرازات الغدد العرقية والغدد الدهنـــية الموجـــودة فـــيه؛ فتكون مرتعًا خصبًا لنمو العوامل المؤذية فتنمو فيها

(١) أخـــرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب كراهة غمس المتوضئ يده المشكوك في نجاستها في الإناء.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة.

وتعشعش، فتكون صاحبتها أول ضحايا هذا الأذى، وربما تنقل الأمراض للآخرين بواسطة الطعام الذي تصنعه بيديها وأظفارها؛ وهذا عدا أضرار الدهان الذي يمنع وصول الماء والهواء إلى ما تحته فيؤثر على تنفس الخلايا الحية الموجودة في رحم الظفر وتغذيتها وبالتالي يتسبب ضمورًا في نمو الظفر وسوءًا في تغذيته فيصبح هشًا خشنًا ذهب عنه لمعانه وبريقه الطبيعي، وأيضًا عدا ما تسبب الأظفار الطويلة من إعاقة في العمل وفي تنظيف الجسم وربما سببت جرح الجلد أو خدشه. ومن ناحية أخرى فإن الوضوء بوجود هذا الدهان لا يصح للسبب المذكور آنفًا وهو منعه لوصول الماء إلى ما تحته، ولهذا يجب إزالته.

إن الإسلام يدعو إلى النظافة لأنها تقي جسم المسلمة من الأمراض وتمنع عنها الأذى والضرر، وتجعل جسمها صحيحًا قويًا نقيًا طاهرًا.

وإذا كان الإسلام حريصًا كل هذا الحرص على النظافة الخارجية للجسم فإن حرصه على النظافة الداخلية للجسم سيكون أكثر لأن الأعضاء الداخلية من قلب ورئتين ومعدة وكبد وغيرها أهم من الأعضاء الخارجية، ووقايتها من الأمراض والمحافظة على صحتها وعافيتها أولى؛ ولذلك نهى الإسلام عن كل شيء يسبب الأذى والضرر والوساخة لهذه الأعضاء، بل حرَّم الإسلام بكل ما يؤدي بهذه الأعضاء إلى الهلاك؛ فحرَّم الله عزَّ وجلَّ الخمر التي تفتك بالكبد وغيرها، والمخدرات وما يدخل في لائحتها من دخان ونحوه مما يفتك بالرئتين والجهاز التنفسي، وغير ذلك من الطعام والشراب الذي ورد في الشرع تحريم أكله أو النهي عنه؛ لأجل أن تظل المسلمة صحيحةً قويةً نشيطةً، ولا تقع ضحية الأمراض المختلفة فتكون كالميتة وهي حية.

الطعام والشراب:

لقد أحل الله تعالى الأكل والشرب لأنه من أهم أسباب المحافظة على الصحة والنفس، ولا يحتاج الطعام والشراب إلى ذكر ما يُرغّب فيه لأنه مما تحبه النفس بل هناك من الناس من يحب الحياة لأجل المأكل والمشرب، ولكن أضرار الطعام والشراب هي التي تحتاج إلى ذِكر لأنها تؤدي إلى المرض الذي يضاد الصحة وبالتالي تؤدي إلى الفشل في الحفاظ على الصحة وهو عكس ما أسعى إليه في هذا الفصل من إرشاد القارئة إلى كيفية النجاح في الصحة والعافية.

إن كل ما فاق عن حده انقلب إلى ضده؛ فالطعام والشراب نفسه يمكن أن يتحول إلى ضرر وخطر على الصحة وربما إلى موت الإنسان؛ فمثلاً إذا أكثرت المرأة من الأكل والشرب فإن صحتها تتعرض للخطر وتصاب بالأمراض المختلفة التي يمكن بعضها أن يفضي إلى الموت؛ مثل: السمنة، وجلطات القلب، وضغط الدم المرتفع، وتصلب الشرايين، والسكري، والتهاب المرارة وحصواتها، والتهاب المفاصل، وارتفاع نسبة الكوليسترول وغيرها من الأمراض التي تضعف القلب والأجهزة الداخلية في الجسم فتتسبب في الموت المفاجئ الذي كثر في زماننا هذا بشكل مخيف.

فإذا كان الطعام صديق الصحة فإن الإسراف فيه يعد عدوًا لها ويصبح البطن شر وعاء تملؤه المرأة، ولأجل ذلك نهى الله تعالى عن الإسراف في الأكل والشرب، فقال تعالى: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟﴾[1]؛ ففي الإسراف في الأكل والشرب كظ المعدة ونتن التخمة، ويتولد منه الأمراض المختلفة، لذا كان من

(١) سورة الأعراف، الآية: ٣١.

اللازم أن تقدر المرأة كمية الغذاء التي يحتاجها جسمها، وقد قدَّر رسول الله ﷺ هذه الكمية بما يغني المرأة عن تقدير الغذاء أو استشارة الأطباء فقال ﷺ: «**ما ملأ آدمي وعاء شرًا من بطن، بحسب ابن آدم أُكُلات يُقمن صُلبه، فإن كان لا محالة: فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنَفَسه**»[1]؛ أي يكفي المرأة لقمات في سد الرمق وإمساك القوة وحفظ الصحة، فإن كان لا بد من تجاوز هذا القدر المذكور فلتكن أثلاثًا: ثلث تجعله لطعامها، وثلث تجعله لشرابها، وثلث تتركه لتتمكن من التنفس براحة، وهذا الثلث الذي تتركه فارغًا من المعدة ليس لأجل أن تملؤه بالهواء، وإنما إذا امتلأت المعدة وازداد حجمها فإنها تأخذ حيزًا كبيرًا من البطن على حساب الرئتين المخصصتين للهواء اللتان لن يكون بمقدورهما الامتلاء كاملاً بالهواء بوجود معدة منتفخة بالأكل مما ينتج عنه شيء من الاختناق أو ضيق التنفس عدا ما تشعر به ممتلئة المعدة من ثقل وخمول وكسل وتخدير في الدماغ؛ لهذا كان من الأفضل للصحة والنشاط وخفة الحركة أن لا تتجاوز هذا القَسم النبوي المذكور الذي شرح قول الله تعالى: ﴿وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ﴾ الذي جمع الطب كله.

ويُذكر أن طبيبًا نصرانيًا حاذقًا قال لعلي بن الحسين: ليس في كتابكم من علم الطب شيء، والعلم علمان: علم الأديان وعلم الأبدان. فقال له علي: قد جمع الله الطب كله في نصف آية من كتابنا. فقال له: ما هي؟ قال قوله عزَّ وجلَّ: ﴿وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ﴾. فقال النصراني: ولا يؤثر عن رسولكم شيء من الطب. فقال علي: جمع رسول الله ﷺ الطب في ألفاظ يسيرة. قال: ما هي؟

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٩٣٩.

قال: (المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس كل دواء، وأعط كل جسد ما عودته). فقال النصراني: ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طبًا. وقال عمر رضي الله عنه: (إياكم والبِطْنة، فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة، وعليكم بالقصد، فإنه أصلح للجسد، وأبعد عن السرف).

وإن من الأمور المهمة جدًا في الحفاظ على الصحة وتجنب الأمراض فيما يتعلق بالطعام والشراب أن لا يكون هذا الطعام والشراب من مال حرام وإلا فالمرض بل الأعظم منه وهو العذاب بالنار سيصيب كل لحم نبت من هذا الحرام؛ قال رسول الله ﷺ: «**إنه لا يربو لحم نبت من سُحْت، إلا كانت النار أولى به**»[(١)]؛ ولهذا كانت المرأة إذا خرج زوجها للعمل تحذره من المال الحرام وتقول له: إنَّا نصبر على الجوع ولا نصبر على النار.

كذلك أن لا يكون الطعام أو الشراب من الأنواع التي حرمها الله وذكرها في كتابه مثل الميتة والدم ولحم الخنزير والذبائح التي تُذبح لغير الله والخمر وغير ذلك من الأنواع، أو التي حرمها رسول الله ﷺ مثل تحريم أكل كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير وغيرها من الحيوانات المحرمة، وعدا عن مخالفة أمر الله ورسوله في الأكل أو الشرب من هذه المحرمات فإن الواقع يشهد بقوة على أن الأكل أو الشرب منها يصيب بالأمراض المختلفة التي تؤدي في كثير من الحالات إلى الموت؛ فمثلاً؛ الجهات الصحية في العالم تعلن باستمرار عن ملايين الوفيات كل سنة بسبب شرب الخمر التي توهن البدن وتجعله أقل مقاومة للأمراض وتؤثر في جميع أجهزته خاصة الكبد الذي يتعرض للتلف والتليف

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٥٠١.

وغيرها من الأمراض التي تؤدي إلى الموت، وهي من أهم الأسباب الموجبة لكثير من الأمراض العصبية ومن أعظم دواعي الجنون والشقاوة والإجرام.

وبدون التطرق إلى المخدرات التي يتفق الجميع على أضرارها وتسببها الموت لكثير من مدمنيها، فإن هناك شيئًا لا يزال مدمنيه يكابرون عن الاعتراف بأضراره وخبثه ويصرون على عدم حرمته فيجاهرون بشربه بشكل وقح بالرغم من الإحصائيات المتتابعة عن أضراره بل عن ملايين الوفيات التي تحصل بسببه ألا وهو الدخان الذي يُجمع الأطباء على أنه يسبب سلسلة من الأمراض مثل تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية وقرحة المعدة والفشل الرئوي وسرطان الرئة والعقم والضعف الجنسي وسرطان الجهاز التناسلي وغير ذلك من الأمراض. فلو كان لدى المدخنة ذرة من عقل لكفاها أن أوجه إليها السؤال التالي فتكتشف الحقيقة بنفسها من جوابها عليه؛ والسؤال هو أن الله تعالى قد قال في كتابه الكريم: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيۡهِمُ ٱلۡخَبَٰٓئِثَ﴾[1]؛ فهناك خانتان: خانة الطيبات وخانة الخبائث، ففي أي الخانتين تضع الدخان؟، لا شك أن كل إنسان لديه من العقل المقدار الذي يمكّنه من الإجابة الصحيحة بأن الدخان في خانة الخبائث؛ والواقع المشاهد أنه كلما تقدم الزمن أخذ الناس ينظرون إلى المدخن على أنه خبيث كالدخان ولهذا أخذت الدول والحكومات -خاصة الذين يوجد لديهم أكبر شركات الدخان- تمنع من التدخين في الأماكن العامة لأنه خبيث ويسبب الأضرار للغير حتى أصبح المدخن المنبوذ رقم واحد في العالم و لم يعد يجد مكانًا لتناول جرعة النيكوتين التي أدمنها، وبالمناسبة أذكر أنني

---

(١) سورة الأعراف، الآية: ١٥٧.

كنت جالسًا في أحد المطارات فرأيت أمامي غرفة زجاجية مقفلة يدخلها رجال ونساء وكل منهم يدور ويتمشى حول نفسه وهو يدخن دون التحدث مع أحد، وكـــان في الغرفة ما يشبه السحابة البيضاء، ولم أعرف ماذا تكون هذه الغرفة، ولكـــن بعد أن تكرر سماعي لنداء: (التدخين ممنوع في هذا المطار وأن على من يريد التدخين أن يتوجه إلى الغرفة المخصصة لذلك) أدركت بأن هذه الغرفة هي المقصودة، فبدا لي كأن المسؤولين في المطار يعدون المدخنين فئة خبيثة يجب عزلهم بعيدًا عن الناس في غرفة كأنها سجن حتى يتسممون بمفردهم ولا يصيب خبثهم وسمومهم الناس الآخرين، ويُمنع خروجهم من هذا السجن إلا بعد أن ينتهوا من شـــرب الخبائـــث، فـــإذا انتهوا يُفرج عنهم ويصبح بإمكانهم العودة إلى مخالطة الناس!. وهذا ما يحصل في كثير من الأماكن حيث يتم عزل المدخنين في أماكن مخصصـــة لهم بحيث لا يتعدى ضررهم وخبثهم إلى غيرهم من الناس، بل لم يعد هناك مكان للمدخن أو المدخنة في جميع مكاتب الحكومات والبنوك والشركات المستشفيات والقطارات والطائرات والحافلات وسيارات الأجرة والمطاعم ودور الســـينما والمسرح، وإذا حدث فيها التدخين فإنه يكون ضمن نطاق ضيق جدًا وربمـــا يدخن المدخن سيجارته خفيةً أو يعزل نفسه بنفسه بعيدًا أو داخل دورة مـــياه! فـــلماذا يحدث كل ذلك للمدخن لولا أنه يشرب شيئًا مصنفًا ضمن فئة الخبائـــث وتجعل منه شخصًا خبيثًا يُخشى منه أن ينشر خبثه على الآخرين ولهذا يتم عزله وتجنبه؟.

وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الوفيات الناجمة عن التدخين ستصل إلى عشـــرة ملايـــين شـــخص سنويًا منها سبعة ملايين في الدول النامية وذلك بعد

سنوات انطلاقًا من ثلاثة ملايين في العام ١٩٩٤م[1]، وقد أعلن مسؤول رفيع في الأجهزة الصحية الأميركية أن الولايات المتحدة تفكر بتصنيف النيكوتين في فئة المخـــدرات، وقال مفوض الوكالة الاتحادية للمواد الغذائية والأدوية (أف. دي. إي.) ديفـــيد كسلر أن مفعول الإدمان الذي يولده النيكوتين يجيز إدخاله إلى فئة المخـــدرات، وقال أنه يملك المزيد من الأدلة على أن صانعي السجائر يتعمدون رفـــع مســـتوى النيكوتين في منتجاتهم لتنمية الإدمان لدى زبائنهم. وعدَّ النائب الديموقراطي ريتشارد دربن أن ذلك الأمر (يظهر بوضوح أن صانعي السجائر في أميركا ليسوا إلا أشهر تجار للمخدرات في بلادنا)[2]. وقد رفعت مجموعة محامين في مديـــنة ســـان فرانسيسكو دعوى قضائية بمبلغ خمسة بلايين دولار ضد أكبر شركات صناعة التبغ في الولايات المتحدة بتهمة التآمر لجعل المستهلكين مدمنين لمادة النيكوتين، وقال المحامون في دعوتهم القضائية أن شركات التبغ في كل أنحاء العالم تقوم بإضافة المزيد من مادة النيكوتين لإجبار الزبائن والمستهلكين المدمنين على شرب الدخان في الاستمرار على عادة شراء السجائر وكذلك المحافظة على تلـــك العـــادة الذميمة. وقال المحامي بيلي: (سنبرهن بأن صناعة التبغ قد تآمرت للإيقاع بك في حبائلها وأسرك بل وقتلك)[3]. وقد انضمت ولاية ماساشوسيتس إلى عـــدد متزايد من الولايات الأمريكية التي أقامت دعاوى ضد شركات التبغ، ورفعت دعوى ضد ست شركات تبغ عملاقة لمطالبتها بمليار دولار مقابل نفقات علاج المدخنين. وقال سكوت هارشبارجر المدعي العام لماساشوسيتس وهو يعلن

---

(١) جريدة الأنوار، العدد ١٢٠٢٠، ١٩/٤/١٤١٥هـ - ٢٤/٩/١٩٩٤م.

(٢) جريدة الحياة، العدد ١١٣٣٥، ١٧/٩/١٤١٤هـ - ٢٧/٢/١٩٩٤م.

(٣) جريدة الرياض، العدد ٩٤١٦، ٢٤/١٠/١٤١٤هـ - ٥/٤/١٩٩٤م.

نـــبأ رفـــع الدعوى القضائية: (كفى ما حدث لفترة طويلة من الزمن ظل الناس يدفعـــون الكـــثير من أموالهم وطاقاتهم البشرية في مقابل منتج مسمم تروج له شـــركات التبغ العملاقة بأساليب مضللة). وجاء في الدعوى التي قدمت لمحكمة ميدلســـيكس العلـــيا ووقعت في خمس وسبعين صفحة، أن شركات التبغ تضلل الجمهور بنفيها أن التدخين له صلة بالإصابة بمرض السرطان وأنه يسبب الإدمان، وبنفيها أنها تتلاعب في مستويات النيكوتين في السجائر[١].

يجب أن تعلم المرأة المدخنة أن ضررها أكبر من ضرر الرجل المدخن؛ فأولاً التدخين يتناقض مع مظاهر الأنوثة التي يريدها الرجل في زوجته وهي أنوثة أقلها أن تكون نظيفة، طيبة رائحة الفم والجسم، والدخان ضد ذلك، بل ما أسوأ منظر المرأة وهي تدخن سيجارتها وتنفث دخانها من فمها علنًا في الأماكن العامة أمام الناس فمنظرها هذا أبعد ما يكون عن مظاهر الأنوثة.

وثانيًا إذا كانت المرأة حاملاً فضررها متأكد في حق جنينها الذي تحمله في أحشائها تسعة أشهر وتعاني من أجله آلام الحمل ومتاعبه ثم بالوقت نفسه تضره أكـــبر الضرر بتدخينها وتجعل منه جنينًا مدمنًا وهو لم ير النور بعد؛ فالجنين يمر بـــثلاث مـــراحل يكون اعتماده في غذائه ونموه خلالها على دم الأم عن طريق المشيمة والحبل السري، وقد وجد العلماء في السجائر ما يزيد عن مائة من المواد الضارة التي تصل كلها إلى الجنين عن طريق دم الأم الملوث بها فيعاني على مدى شـــهور الحمل من غذاء ملوث بمواد ضارة مثل النيكوتين. ويشير الأطباء إلى أن هناك تأثيرات بعيدة المدى للسجائر على الجنين، فتعرضه لمدة تسعة أشهر داخل الـــرحم للنيكوتين، وهو مادة فيها نوع من الإدمان يؤثر على خلايا مخ الجنين

---

(١) جريدة الاقتصادية، العدد ٩٠٧، ٢٩/٧/١٤١٦هـ - ٢١/١٢/١٩٩٥م.

فيصبح بالتالي شديد القابلية للتدخين والإدمان فيما بعد. ومن ناحية أخرى فإن مثل هذه الأم التي تدخن أمام أبنائها تصبح قدوة سيئة لهم. وبعدما كان يصل ضرر الدخان إلى الجنين عن طريق دم الأم، فإن ضرر الدخان بعد الولادة سيستمر في الوصول إليه عن طريق أنفه عندما يستنشق مجبرًا دخان سيجارة والدته وهي ترضعه أو وهي تجلسه بجانبها.

النوم واليقظة:

إن النوم نعمة عظيمة من نعم الله تعالى، وفوائده الصحية لا تحصى، ويكفي أنه حاجة ضرورية للجسم وحق من حقوقه، لا يمكن للإنسان الاستغناء عنه أو الإقلال من شأنه؛ وكل فرد من الناس يحب النوم ويحب أن ينام طويلاً، بل بعض الناس يتمنى أن يمد نومه أطول فترة ممكنة؛ ولهذا تجد كثيرًا من الناس يكرهون الاستيقاظ ويتضايقون ممن يوقظهم أو يتسبب بإيقاظهم، فالنوم شيء لذيذ ويحب الإنسان الإكثار منه، ولكن ليس كل نوم يكون نومًا صحيًا يمنح الجسم ما يحتاجه من الراحة والفوائد الصحية، بل لا بد له أن يوافق سنة الله عزَّ وجلَّ ويكون في الوقت الذي سنه الله تعالى للنوم. وكذلك الأمر بالنسبة لليقظة التي هي أيضًا نعمة أخرى من نعم الله الكثيرة على الإنسان؛ فهي ضرورية أيضًا للجسم، وحق من حقوقه، وفوائدها لجسم الإنسان ومعيشته لا تحصى بشرط أن تكون في الوقت الذي سنه الله تعالى لليقظة والحركة، وإلا فإن مخالفة هذه السنة يمكن أن تصيب الجسم والصحة بأضرار متعددة وأمراض متنوعة.

فقد سن الخالق تبارك وتعالى للإنسان نظامًا للنوم ونظامًا لليقظة، فجعل الليل للنوم والراحة والسكون، وجعل النهار لليقظة والعمل والكد والنشاط؛ قال

الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ لِبَاسًا ۝١٠ وَجَعَلْنَا ٱلنَّهَارَ مَعَاشًا ۝١١﴾[١]، وقال تعالى: ﴿ٱللَّهُ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِتَسْكُنُوا۟ فِيهِ وَٱلنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾[٢]؛ فهذا النظام الرباني لليل والنهار هو أفضل نظام لحفظ صحة الإنسان وتجنيبه الأمراض، فمن كان نظام حياتها متوافقًا مع هذا النظام استفادت منه في حفظ صحتها، ومن كان نظام حياتها مخالفًا لهذا النظام أساءت لصحتها وعرَّضتها للضرر. ومع الأسف الشديد فقد أصبح نظام حياة كثير من الناس في هذا العصر -خاصة النساء- مخالفًا لنظام الليل والنهار الذي سنه الله تعالى للإنسان، وقد بدأ انتشار مخالفة هذا النظام الرباني منذ اكتشاف الكهرباء ومن ثم التلفاز وغيره من الأجهزة التي تشجع على السهر واليقظة في الليل المخصص للنوم والسكون[٣]، ثم الاستيقاظ المتأخر بسبب مد النوم واحتلاله لمساحة من بداية النهار المخصص لليقظة والانتشار والحركة.

فمخالفة هذا النظام والإخلال بنظام الليل خاصة يعد من العوامل المهيئة للإصابة بأمراض مختلفة؛ ففي النهار يصرف الجسم طاقاته ليعوض في الليل عما صرفه منها؛ والنوم حدث توجهه الأعصاب المستقلة وهو لعبة متبادلة بين الجملة العصبية المخصصة لاستهلاك الطاقة، والجملة العصبية المخصصة لكبح الصرف – الاستهلاك في الطاقة، فالسهر يحتاج إلى طاقة ولكنه يقع في (دور) الأعصاب المسؤولة عن كبح صرف الطاقة، والنوم لا يحتاج إلى طاقة ولكن مد النوم إلى

(١) سورة عمَّ، الآيتان: ١٠-١١.

(٢) سورة غافر، الآية: ٦١.

(٣) لمعرفة الأضرار الصحية والأمراض التي يسببها التلفزيون راجع كتاب «جسمك والتلفزيون» للمؤلف.

ســاعات الــنهار الأولى يقع في (دور) الأعصاب المسؤولة عن استهلاك الطاقة، ونتــيجة لهذا الإخلال في نظام النهار واليقظة، والليل والنوم، وعدم أخذ القسط الكــافي مــن النوم في الليل المخصص لذلك؛ يتعرض الجسم لأعراض وأمراض متعددة منها: اضطرابات في جهاز الدورة الدموية وجهاز الهضم، انحطاط عام في القــوى والشــعور بالتعب، الكسل والخمول، الصداع، الدوخة، احمرار العينين وانــتفاخهما، التوتر العصبي، الأرق، القلق، الروماتزم، ألم في العضلات، ضعف التركيز، سرعة الغضب، بعض المشكلات الجلدية كالبثور وغيرها.

وقد أكدت آخر الأبحاث الطبية أن قلة النوم تسبب خللاً في جهاز المناعة، وهو خط الدفاع الأول والأخير لدى الإنسان ضد كافة الأمراض، وعندما يعتل هــذا الجهــاز، فهذا معناه وبكل بساطة؛ الانهيار. وقال الأستاذ (مولدوفسكي) اختصاصــي الأمــراض العصبية والنفسية بكلية الطب بجامعة تورنتو بكندا: أن أمراضًــا كثيرة كانت خافية، وغير معروفة السبب، تبين أن النوم وقلته وراءها. ويؤكد قائلاً أن جهاز المناعة في جسم الإنسان مبرمج على ساعات اليقظة والنوم الــتي يحتاجها الإنسان وعند حدوث تغيير في هذه الدورة اليومية يصاب جهاز المناعة بالتشويش والفوضى(١).

إن الساعات التي يقضيها الشخص في النوم تعطي الفرصة للجسم أن يعيد بناء الأنســجة الــتي تضــررت أو تلفت خلال ساعات العمل اليومي والقضاء على الأمراض التي أصابته. وبذلك يستعيد الجسم نشاطه ويكون أكثر استعدادًا لتكملة مســيرة الحياة. أما في حالة نقصان أو فقدان هذه الساعات التي ينام فيها الإنسان

---

(١) انظر: مجلة الشرق الأوسط، العدد ٤٣٦.

فـإن الجسـم لن تتوفر له الفرصة الكافية لاستعادة ما فقده من الأنسجة المتضررة وبالنتـيجة فإن ذلك يعجل بالنهاية. وأظهرت الأبحاث العلمية أن جسم الإنسان يفرز هرمون التكاثر البشري (HGH) خلال ساعات النوم. وهذه الهرمونات هي الـتي تقـوم بعملـية إعادة تكوين الخلايا الصحية، مع إصلاح الخلايا المتضررة الأخرى. وإن انعدام أو عدم توفر الساعات الكافية للنوم يؤدي إلى عدم إفراز هذه الهـرمونات واستمرار تلف الأنسجة بنسبة أسرع وأكثر. ويستنتج المختصون أن صـحة الإنسان ليست مرتبطة بتنظيم غذائه فقط، فالساعات التي يقضيها في النوم لها ضرورة ملحة لضمان استمرار سلامة الجسم[١].

إن الأطـباء يوصون بالتغلب على عادة السهر وانتجاع النوم في ساعة مبكرة من الليل، وخير ساعات النوم ما كانت قبل منتصف الليل لا بعده. ولا يخالن أحد أن باسـتطاعته تعويض ما فاته من نوم ساعات الليل بنوم في النهار، فنوم ساعة في اللـيل خـير من نوم ساعات في النهار، ذلك أن نور النهار وضوضاءه وحركته تسـقط الكثير من فائدة النوم. فشتان بين سجوِّ الليل ودعة هدوئه، وبين ضجيج الـنهار وزحمة عجيجه. ويا بعد ما بين هيمنة الظلام الهادئ الساكن، وبين انتشار النور الخاطف للأبصار والمثير للأعصاب. فالسكون بالليل ضرورة لكل حي، ولا بـد من فترة من الظلام تسكن فيه الخلايا الحية وتستكن لتزاول نشاطها في النور. ولا يكفـي مجـرد النوم لتوفير هذا السكون؛ بل لا بد من ليل؛ لا بد من ظلام. فالخلـية الحـية الـتي تتعرض لضوء مستمر تصل إلى حد من الإجهاد تتلف معه أنسـجتها لأنها لم تتمتع بقسط ضروري لها من السكون. إن النائمة تستغرق عادة

(١) المرجع السابق.

في نومهـــا آخـــذةً القسط الأوفى من راحتها في ساعات الليل الأولى، لهذا كانت الفائدة المجتناة من نوم ما قبل منتصف الليل، ضعف الفائدة المتوخاة من نوم ما بعد منتصـــف الليل[١]. ولذلك نجد أن ابنة القرية والفلاحة وساكنة البادية أجنى لفوائد النوم من ابنة المدينة وأكثر صحة وأقل إصابة بالأمراض منها.

وإذا كنا نعلم أن الإسلام لم يأمر بشيء إلا وفيه فائدة، ولم ينه عن شيء إلا وفيه ضرر، على البدن وصحته -على الأقل- فهنا تظهر لنا حكمة من حِكَم نهي النبي ﷺ عن السهر والحديث بعد صلاة العشاء وكراهته لهذه العادة المضرة؛ فعن أبي بـــرزة، أن رسول الله ﷺ: «**كان يكره النوم قبلها والحديث بعدها**»[٢]. وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: «**جدب لنا رسول الله ﷺ السمر بعد العشاء. يعني زجـــرنا**»[٣] و(جـــدب) أي عاب وذم. وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه، يضرب الناس على ذلك ويقول: (أسمرًا أول الليل ونومًا آخره)؟. فالنوم في أولى ســـاعات الليل أمر مطلوب من الناحية الدينية والصحية جميعًا، والإسلام عندما يـــنهى عـــن الســـهر فلأن له أيضًا أضرارًا سيئة على الإنسان، ومنها أنه يسبب للجسم أضرارًا صحية متعددة أكدها الأطباء فنهوا عن السهر كما نهى الإسلام.

وإذا أردنـــا أن نعـــرف الوقت الأفضل للنوم فليس هناك أفضل من برنامج الـــنبي ﷺ، فهو المثل الأعلى الذي يجب أن يُقتدى به في جميع أموره، ومن ذلك الاقـــتداء بـــه في النوم واليقظة؛ قال الله تعالى: ﴿لَّقَدۡ كَانَ لَكُمۡ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسۡوَةٌ

---

(١) طبيـــبك معـــك لصـــبري القـــباني، ص: ٣٩، ٧٢، (بتصـــرف)، وفي ظلال القرآن لسيد قطب، ص: ٣٠٩٣/٥.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة، باب ما يكره من السمر بعد العشاء.

(٣) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٥٧٧.

حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُواْ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْأَخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا﴾[١]. قال ابن القيم: (ومن تدبر نومه ويقظته ﷺ، وجده أعدل نوم، وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى، فإنه كان ينام أول الليل، ويستيقظ في أول النصف الثاني، فيقوم ويستاك، ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له، فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظها من النوم والراحة، وحظها من الرياضة مع وفور الأجر، وهذا غاية صلاح القلب والبدن، والدنيا والآخرة. ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه)[٢]. فهكذا كان برنامج نوم النبي ﷺ ويقظته؛ فإن تعسر على المرأة أن تقتدي به في النوم أول الليل؛ فعلى الأقل في الربع الثاني من الليل، أي حوالي الساعة التاسعة ليلاً. ثم تستيقظ في وقت صلاة الفجر وهو أفضل وقت للاستيقاظ؛ ولا تنام نومة الصبحة وهي التي تكون في فترة ما بعد صلاة الفجر إلى طلوع الشمس؛ لأنها تسبب ارتخاء الجسم وتحدث تكسرًا وعيًّا وضعفًا، وتحرم الجسم من الحركة التي تحلل الفضلات وتخلص الجسم منها. فهذا الوقت هو أفضل وقت لبدء العمل في المنزل، وقد دعا النبي ﷺ بالبركة لهذا الوقت المبكر في أول النهار فقال ﷺ: «**اللهم بارك لأمتي في بكورها**»[٣]؛ وكان ﷺ إذا بعث سرية أو جيشًا، بعثهم أول النهار.

لا ينحصر النفع والضرر في الإخلال بنظام الليل والنهار، والنوم واليقظة فحسب، بل هناك نفع وضرر في طرق النوم نفسها؛ فمن كانت تريد النجاح أيضًا في الحصول على ما فيه فائدة لصحتها وتجنب ما فيه ضرر لها فعليها أيضًا أن

(١) سورة الأحزاب، الآية: ٢١.

(٢) ابن القيم، زاد المعاد، ص: ٤/٢٣٩.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٩٦٨.

تطبق الطرق الصحية والأوضاع الصحيحة للنوم، وتتجنب الطرق والأوضاع الخاطئة والمضرة بالجسم وصحته.

إن أفضل وضع للنوم هو الاضطجاع على الجانب الأيمن للجسم، وهكذا كان ينام النبي ﷺ، عن البراء بن عازب قال: «**كان رسول الله ﷺ إذا أوى إلى فراشه نام على شقه الأيمن**»(١)؛ وقال ﷺ: «**إذا أوى أحدكم إلى فراشه فليأخذ داخلة إزاره فلينفض بها فراشه وليُسَمِّ الله، فإنه لا يعلم ما خلَفَه بعده على فراشه، فإذا أراد أن يضطجع فليضطجع على شقه الأيمن**»(٢)؛ فهذا الوضع للنوم هو أنسب شيء لأجهزة الجسم الداخلية عمومًا ولعضلة القلب والمعدة خصوصًا؛ فالقلب يكون في وضع مستقر لا يميل عليه شيء من الأعضاء، والمعدة تكون في الجانب الأعلى لا يضغط عليها شيء من الأجهزة الأخرى؛ فيستقر الطعام فيها على هذه الهيئة وتسير عملية الهضم بشكل سليم، على العكس مما لو كان النوم على الجانب الأيسر فتنضغط المعدة وتبطئ عملية الهضم.

أما وضع النوم على البطن فهو أسوأ وضع وأضره بالصحة، وهي ضجعة تستحق أن يبغضها الله عزَّ وجلَّ؛ قال رسول الله ﷺ: «**إن هذه ضجعة يبغضها الله تعالى**»(٣)؛ فمن الناحية الصحية فإن النوم على البطن مضر بصحة الجسم، إذ أن القفص الصدري يتمدد للأمام عند التنفس عادة، والاضطجاع على البطن يحد من حركة هذا القفص ولا يسمح للرئتين بالتمدد الكامل والامتلاء بالهواء. وإضافة إلى ذلك فإن هذا الوضع يؤثر على حركة القلب وعمل المعدة.

(١) أخرجه البخاري في كتاب الدعوات، باب النوم على الشق الأيمن.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الذكر، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع.

(٣) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٢٢٧١.

الحركة والسكون:

قال الله تعالى: ﴿وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآۗ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَظَلُومٞ كَفَّارٞ﴾[1]؛ إن الحركة هي أيضًا نعمة من نعم الله الكثيرة على الإنسان التي لا يعرف قيمتها سوى المعاق والمقعد. والحركة في حد ذاتها وقاية وعلاج طبيعي ويمكن أن تكون بديلاً عن الدواء في كثير من الحالات، أرأيتِ كيف يفعلون مع اليد أو الرجل التي تُخرج من الجبس بعد تعرضها للكسر؟ إنهم يعطونها علاجًا طبيعيًا عبارة عن حركة وتمرين متكرر لهذا العضو؛ وكل الأدوية لا يمكن أن تعوض أو تكون بديلاً عن هذا العلاج الطبيعي بواسطة الحركة. ومنذ أن خلق الله تعالى الإنسان كانت الحركة جزءًا لا يتجزأ من حياته العادية، ففضلاً عن أجهزة الجسم الداخلية مثل القلب والمعدة وغيرها التي هي في حركة دائمة، فإن جسم الإنسان الخارجي كان في حركة دائمة أيضًا طول النهار وذلك ليحافظ الإنسان على حياته إما فرارًا من الوحوش الضارية الأقوى، وإما كرًّا على الحيوانات الأضعف لاصطيادها وأكلها، وكان يتسلق الأشجار ويسبح في الأنهار ويصعد الجبال ويقفز ويركض ويرمي ويتعلق ويزحف.. إلخ؛ فإذا أقبل الليل سكن ونام وارتاح؛ فكان نتيجة هذا النمط من الحياة المليئة بالحركة أن المرأة كانت تمتلك جسمًا قويًا رشيقًا لا يعرف الكسل والخمول، ولا الترهل والشحوم، و لم تكن تمرض إلا نادرًا، وإذا مرضت كفتها بعض الأعشاب تتداوى بها؛ أما في هذا الزمن الأخير فمَن من النساء لا تمرض؟، وما هو السبب في انتشار الأمراض المختلفة التي لا تعد ولا تحصى وبالتالي التهافت على الأطباء في

---

(١) سورة إبراهيم، الآية: ٣٤.

التخصصـــات المخــتلفة وتكاثر العيادات والمستوصفات والمستشفيات من جميع الأحجام؟!.

إن العلماء والأطباء يجيبون على هذه التساؤلات بجواب واحد أن السبب هو نظام الحياة الذي أصبحنا نعيشه في هذا الزمن الذي يناقض تمامًا نظام الحياة الذي كان يعيشه الإنسان إلى فترة قريبة من الزمن قبل ظهور الاختراعات الحديثة التي تجــبر الإنسان على الجلوس والرقود والسكون وهو مستيقظ، ففي الوقت الذي كـــان فيه الإنسان في الماضي يعيش طوال نهاره في حركة مستمرة لا تتوقف إلا عند الرقود والنوم، نجد الإنسان اليوم يقضي معظم يومه راقدًا ساكنًا كأنه نائم، فجسمه ساكن وهو نائم، ساكن وهو مستيقظ، وهذا السكون والجمود للجسم وراء معظم أمراض المدنية الحديثة.

ففي هذا العصر انفصلت الحركة والرياضة عن حياة الإنسان و لم تعد جزءًا لا يـــتجزأ من حياته كما كانت في السابق، وبما أن الحركة والنشاط لازمان للحياة والصـــحة كل اللزوم؛ فلا بد إذًا أن ينتج عن تحديدهما أو إهمالهما تأثيرات سلبية على الجسم والصحة العامة. فجسم الإنسان مليء بالعضلات، فإذا ركن الإنسان إلى الســـكون والجلوس لفترات طويلة تضاءلت عضلاته وضعفت وانعكس ذلك على أجزاء جسمه الأخرى وأجهزته الحيوية، ولهذا السبب تكون المرأة التي تقضي معظـــم يومهـــا جالسة أكثر عرضة من غيرها للإصابة بأمراض القلب، وضعف الـــدورة الدمويـــة، ودوالي الساقين، والتهاب المفاصل، والإمساك وغير ذلك من الأمراض. وهناك ناحية مهمة في حياة الإنسان ألا وهي الطعام، فكون المرأة تأكل باســـتمرار يجعلها في أشد الحاجة إلى الحركة المستمرة، أي أستطيع أن أقول: *(ما*

دمــت *تأكلين فأنتِ بحاجة إلى الحركة*؛ وإلا فإن ذلك سيؤدي إلى مرض أصبح سمـــة من سمات هذا العصر وهو السمنة التي إذا حدثت لجسم ما فلا يقتصر الأمر عليها بل ينتج عن السمنة أمراض أخرى مثل السكري والكوليسترول التي بدورها تؤدي إلى أمراض أخرى وهكذا دواليك.

وقـــد تســـأل امـــرأة ما: كيف أتحرك وطبيعة حياتي في البيت تفرض عليَّ الجلـــوس معظم ساعات اليوم؟. وإذا كانت المرأة تعمل فسيكون سؤالها: كيف أتحرك وطبيعة عملي تفرض عليَّ الجلوس معظم ساعات الدوام؟.

إن الحـــل لكل ذلك يكون بتعويض الحركة المفقودة من حياة المرأة اليومية، وهذا الحل بيد كل امرأة، وما عليها سوى أن تخصص وقتًا ولو قصيرًا في كل يوم لممارســـة الحركة بواسطة رياضة من الرياضات المختلفة التي تستطيع ممارستها، فهـــي العـــلاج الذي يصفه الأطباء اليوم لكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والسكري والسمنة وغيرها، وهي الوقاية من الإصابة بهذه الأمراض، فمن أرادت أن تكـــون ناجحـــةً في الحفاظ على صحتها وعافيتها وتجنب الإصابة بالأمراض واكتساب الفوائد البدنية فليس أمامها إلا العمل بهذا الحل.

ومـــا دمنا نتحدث عن الحركة والرياضة كتعويض عن الحركة المفقودة فلا ننســـى أن الإسلام قد حث على الرياضة ومارس النبي ﷺ عدة رياضات مثل: الســـباق والمصـــارعة والـــرماية والفروسية.. ولا ننسى أن الصلاة وما فيها من حركات متكررة عددًا كبيرًا من المرات يوميًا[1]، فيها من الفوائد البدنية الشيء

(١) لمعرفة الفوائد البدنية لكل حركة من حركات الصلاة وعدد مرات تكرارها كل يوم، راجع كتاب «الصلاة والرياضة والبدن» للمؤلف.

الكثير فضلاً عن كونها عبادة لله تعالى. قال ابن القيم: «لا ريب أن الصلاة نفسها فيها من حفظ صحة البدن، وإذابة أخلاطه وفضلاته ما هو من أنفع شيء له سوى ما فيها من حفظ صحة الإيمان، وسعادة الدنيا والآخرة، وكذلك قيام الليل من أنفع أسباب حفظ الصحة، ومن أمنع الأمور لكثير من الأمراض المزمنة، ومن أنشط شيء للبدن والروح والقلب، كما في الصحيحين عن النبي ﷺ، أنه قال: **«يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم، إذا هو نام، ثلاث عقد، يضرب على كل عقدة: عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ، فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ، انحلت عقدة، فإن صلى، انحلت عقدة، فأصبح نشيطًا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان»**(١). وفي الصوم الشرعي من أسباب حفظ الصحة ورياضة البدن والنفس ما لا يدفعه صحيح الفطرة... وكذلك الحج، وفعل المناسك... وحركة الوضوء والاغتسال، وغير ذلك. وهذا أقل ما فيه الرياضة المعينة على حفظ الصحة، ودفع الفضلات، وأما ما شرع له من التوصل به إلى خيرات الدنيا والآخرة، ودفع شرورهما، فأمر وراء ذلك»(٢).

الجماع:

لقد أحل الله تعالى الجماع بالزواج الشرعي وهو أحد أسباب حفظ الصحة، وهو أغض للبصر، وأحصن للفرج. ولا يحتاج الجماع إلى ذكر ما يُرغّب فيه لأنه مما تحبه النفس بل هناك من الناس من يرتكب الجرائم الأخلاقية التي يكون فيها إعدامه أو سجنه لأجل جماع واحد!، ولكن أضرار الجماع هي التي تحتاج إلى

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب التهجد، باب عقد الشيطان على قافية الرأس إذا لم يصل بالليل.

(٢) ابن القيم، زاد المعاد، ص: ٤/٢٤٧-٢٤٨.

ذِكــر لأنها تؤدي إلى أمراض خطيرة تتسبب ليس في فشل الحفاظ على الصحة فحســب بل تتسبب في كثير من الأحيان في خسارة الحياة نفسها بالموت نتيجة لهذه الأمراض.

إن الصحة والعافية تكون في الجماع الذي أحله الله تعالى، أما أنواع الجماع الـــتي حـــرمها الله ورسوله فليس فيها إلا الأمراض الفتاكة بالصحة التي يفضي بعضها إلى الموت مثل مرض الإيدز الذي يدمر جهاز المناعة لدى الإنسان فتفتك به الأمراض وتؤدي به إلى الموت سريعًا وغير ذلك من الأمراض الجنسية الكثيرة كالســيلان والزهري والهربس والسفلس.. إلخ؛ وقد أنبأنا رسول الله ﷺ بظهور أمراض جديدة لم تكن من قبل إذا ارتكب الناس الفاحشة وأعلنوا بها؛ فقال ﷺ: «**لم تظهــر الفاحشة في قوم قط، حتى يعلنوا بها، إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا**»(١).

فكما يوجد فرق بين الجماع الحلال والجماع الحرام من ناحية الأجر حسبما بيَّن رسول الله ﷺ: «**وفي بُضع أحدكم صدقة**» قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شـــهوته ويكـــون له فيها أجر؟ قال: «**أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر، فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر**»(٢)، فهكذا يكون أيضًا من ناحية الصـــحة والمـــرض؛ فإذا استخدمت المرأة فرجها في الحلال كان ذلك لها صحة وعافية ونشاط ولذة وسرور نفس.. وإذا استخدمته في الحرام كان ذلك لها مرض وألم وحسرة وندامة وشقاء نفس وهم وغم..

---

(١) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٣٢٤٦.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب كل نوع من المعروف صدقة.

فإذا كان الجماع الحلال صديق الصحة فإن الجماع المحرم يعد عدوًا لها ويصبح الفرج شر آلة تستخدمها المرأة فيما فيه هلاكها في الدنيا والآخرة، وقد سئل رسول الله ﷺ عن أكثر ما يدخل الناس النار فقال ﷺ: «**الفم والفرج**»[١]، وقال ﷺ: «**من يضمن لي ما بين لحييه وما بين رجليه أضمن له الجنة**»[٢]. ولأجل ذلك نهى الله تعالى عن الزنى لأنه جماع حرام وقبيح وسيئ ومدمر للصحة والجسم فضلاً عن أنه يؤدي إلى النار؛ فقال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَاحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا﴾[٣]؛ أي ولا تدنوا ولا تخالطوا أسباب الزنا ودواعيه كالنظر واللمس والتقبيل، وقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰٓ﴾ أبلغ من أن يقول: ولا تزنوا. وبيَّن تعالى أن غض البصر من أسباب حفظ الفرج وتجنب الزنا وبالتالي حفظ الصحة؛ فقال تعالى: ﴿وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾[٤]. وأثنى عزَّ وجلَّ على الذين يحفظون فروجهم عن الحرام ويضعونها في الحلال فقط، فقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۝٥ إِلَّا عَلَىٰٓ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ۝٦ فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَآءَ ذَٰلِكَ فَأُولَٰٓئِكَ هُمُ الْعَادُونَ﴾[٥].

ولا تظنن امرأة أن الصحة تتضرر فقط بالجماع الذي يكون مع مَن حرم الله جماعهم من الرجال، بل يمكن أن تتضرر الصحة أيضًا بجماع مَن حلَّل الله جماعه وهو الزوج؛ فكيف يكون ذلك؟.

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٦٣٠.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب حفظ اللسان.

(٣) سورة الإسراء، الآية: ٣٢.

(٤) سورة النور، الآية: ٣١.

(٥) سورة المؤمنون، الآيات: ٥-٧.

يكـــون ذلك في ارتكاب ما نهى الله عزَّ وجلَّ عنه من الأفعال الجنسية مع الـــزوج مثل جماعها في الحيض، وإتيانها في الدبر؛ وكلاهما حرمهما الله تعالى لما فيهما من الشذوذ وما ينتج عنهما من أمراض خبيثة متعددة تفتك بصحة الجسم وتدمـــره عـــدا مـــا ينتج عنهما من أمراض نفسية بل وعقوبات إلهية في الدنيا والآخرة؛ فقد قال الله تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ﴾[1]، وقال رسول الله ﷺ: «**من أتى كاهنًا فصدقه بما يقول، أو أتى امرأة حائضًا، أو أتى امـــرأة في دبرها، فقد برئ مما أنزل الله على محمد**»[2]، وقال ﷺ: «**لا ينظر الله إلى رجـــل جـــامع امرأته في دبرها**»[3]، والأحاديث في هذا الباب كثيرة جدًا، وهي تنطبق على المرأة أيضًا إذا كان الزوج يفعل ذلك برضاها.

أما بالنسبة للأضرار الصحية التي تنتج عن جماعها وهي حائض فقد نهى الله عـــزَّوجلَّ عـــن الجمـــاع في فترة الحيض وجاء الأمر باعتزالهن في المحيض وعدم مجامعـــتهن في الفرج إلى أن يطهرن وذلك لأن المحيض هو أذىً، وقد أكد الطب وجود الأذى والضرر في دم الحيض، فقد أثبتت (كوتيير) بأن دم الطمث يحوي الزرنيخ واليود والفوسفور والمانغانيز، فالحيض عبارة عن طرح الفائض من بعض المواد والسموم. ويقول (اسكنر): أن الحيض وسيلة لتنظيف المرأة وتخليصها من الشـــوائب والسموم، وأن الأعراض التي تنتابها أثناء الطمث لتدلنا على حدوث (تسمم داخلي ذاتي) في جسمها. هذا فضلاً عن أن الأعضاء التناسلية أثناء الحيض

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.

(٢) أخرجه أبو داود في كتاب الطب، باب في الكاهن.

(٣) أخرجه ابن ماجه في كتاب النكاح، باب النهي عن إتيان النساء في أدبارهن.

تتضخم، وتحمر أغشية الفرج المخاطية، ويزرق المهبل، وتشعر المرأة بارتخاء الرحم وثقله وبآلام وثقل في أسفل البطن..

والجماع في الفرج في فترة الحيض أذىً للرجل والمرأة على السواء وأكتفي هنا بذكر أذى المرأة من هذا الجماع دون ذكر أذى الرجل الذي ذكرته في الكتاب الثاني الخاص بالرجل (**كيف تكون ناجحًا ومحبوبًا**)، أما أذى المرأة فهو:

- يُقذَف الغشاء المبطن للرحم بأكمله أثناء الحيض.. ويكون الرحم متقرحاً نتيجة لذلك، تمامًا كما يكون الجلد مسلوخًا. فهو معرض بسهولة لعدوان البكتيريا الكاسح.. هذا فضلاً عن أن عنق الرحم يكون متوسعًا والأوعية الدموية النازفة فاغرة أفواهها، وأن قليلاً من الجراثيم التي تلج المهبل أثناء الجماع ستعشش إذ تجد الدفء والرطوبة والحرارة والغذاء، وتجد الأبواب مفتحة لاستقبالها وتكوين الالتهاب فيها.. ومن المعلوم طبيًا أن الدم هو خير بيئة لتكاثر الجراثيم ونموها.. وتقل مقاومة الرحم للجراثيم الغازية نتيجة لذلك وتشكل الجراثيم الموجودة على سطح القضيب خطرًا داهمًا على الرحم.

- قد تمتد الالتهابات إلى قناتي الرحم فتسدها أو تؤثر على شعيراتها الداخلية التي لها دور كبير في دفع البويضة إلى الرحم مما يؤدي إلى العقم أو إلى الحمل خارج الرحم وهو أخطر أنواع الحمل على الإطلاق. وقد تمتد الالتهابات إلى قناة مجرى البول فالمثانة فالحالبين فالكلى.

- مقاومة المهبل لغزو البكتيريا تكون في أدنى مستواها أثناء الحيض؛ إذ يقل إفراز المهبل الحامض الذي يقتل الجراثيم، كما تقل المواد المطهرة الموجودة بالمهبل أثناء الحيض إلى أدنى مستوى لها.

أمـــا جدار المهبل المكون من عدة طبقات من الخلايا فإنه يرق أثناء الحيض ويصبح جداره رقيقًا ومكونًا من طبقة رقيقة من الخلايا بدلاً من الطبقات الكثيرة الـــتي تكون في أوقات الطهر خاصة في وسط فترة الطهارة حيث يستعد الجسم بأكمله للقاء الزوج.

- إن أعضاء المرأة تكون محتقنة بالدماء أثناء الحيض، فإذا أُضيف إلى هذا ما ينشـــأ عن الجماع من احتقان وتقلصات، فقد يؤدي الأمر إلى وقوع النـــزف. والمـــرأة في الحيض تكون مضطربة الأعصاب فيزيدها الجماع انفعالاً واضطرابًا وربما اختلت الدورة الطمثية.

- تقل الرغبة الجنسية لدى المرأة خاصة عند بداية الحيض، وكثيرًا من النساء يكنَّ عازفات تمامًا عن الاتصال الجنسي أثناء الحيض ويملن إلى العزلة والسكينة، وهـــذا أمر طبيعي لأن فترة الحيض هي فترة نزيف دموي من قعر الرحم وتكون الأجهزة التناسلية بأكملها في حالة شبه مرضية والجماع في هذه الفترة يؤدي إلى كثير من الأذى.

أمـــا بالنسبة لإتيانها في الدبر؛ فقد قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ﴾[1]. إن الإتيان في الدبر محرم على الدوام سواء في فترة الحيض أو في فترة الطهارة، وإذا كان تحريم إتيانها في فرجها -الذي هو حلال في الأصل- لأجل الأذى المؤقت الأصغر وهو الحيض الذي قد يصيبها بالالتهابات والأمراض الجنسية فمن باب أولى تحريم إتيانها في الدبر الذي هو محل الأذى الدائم الأكبر.. والـــذي هـــو أولى بأن يسبب الأمراض الجنسية فضلاً عن أن الفرج هو مكان

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.

الحرث الطبيعي والدبر شذوذ؛ فما الدبر إلا الشرج المؤدي إلى مستودع النجاسة (المستقيم)؛ مثلما أن (المثانة) مستودع البول.

ومن أضرار الإتيان في الدبر بالنسبة للمرأة أنه يوسع الشرج ولا يُضبط البراز عندها، لأن الشرج لم يتهيأ لهذا العمل، و لم يُخلق له، وإنما الذي خُلق له هو الفرج، فهذا الفعل لا يقضي وطرها، ولا يُحصِّل مقصودها.

كذلك يضر بنفسية المرأة لأنه عمل شاذ غريب عن الطبع، ويُذهب بالمودة والرحمة بين المرأة وزوجها، ويُحدث النفور والتباغض الشديد والتقاطع بينهما. لذا على المرأة أن ترفض رفضًا قاطعًا أن يمارس زوجها هذا العمل معها إذ «**لا طاعة لأحد في معصية الله، إنما الطاعة في المعروف**»(١)؛ وإلا فالعاقبة وخيمة جدًا.

الرَّضاعة الطبيعية:

لقد وفدت إلى بلاد المسلمين من الغرب عادة تغذية الأطفال بالحليب المجفف بواسطة القارورة.. وهذه التغذية لا تعد رضاعًا بل هي: طعام، لأن الرَّضاع لا يطلق إلا على لبن المرأة المرضع. فقد تخلت الأمهات في بلاد الغرب عن مهمة الإرضاع خوفًا على رشاقتهن أن تتشوه غير مباليات بصحة الأولاد وسلامة نموهم، وبعد زمن اكتشف علماؤهم وأطباؤهم أن هذه العادة السيئة بتعطيل الثديين عن المهمة التي خلقهما الله تعالى من أجلها وهي «الرَّضاعة» تسبب أمراضًا خطيرة للأم قبل الطفل؛ وبأن صحة الأم ورشاقتها وجمالها إنما تكون في الرضاعة الطبيعية من الثديين؛ فانطلقت حملات ودعوات في مختلف بلاد العالم

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٧٥١٩.

تحثُّ الأم على العودة إلى الأصل وإرضاع طفلها من ثدييها، وتُبين ما لهذا الإرضاع من فوائد ومنافع صحية ونفسية للمرضع وللرضيع على السواء.

لقد قال الله تعالى: ﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ ۚ﴾[1]؛ فقد ندب الإسلام إلى إرضاع الولد سنتين كاملتين لمن أراد أن تكون مدة الرضاعة تامة، وعلى الرغم من أن الرضاعة حق للطفل على أمه وهو الوضع الطبيعي الذي بنيت عليه غريزة الأم فترضع ولدها طائعة مختارة، إلا أن الله عزَّ وجلَّ قد جعل لها أيضًا من هذا الإرضاع فوائد ومنافع صحية سواء علمت بذلك أم لم تعلم، وهذا عدا الفوائد الكثيرة التي يجنيها طفلها من هذا الإرضاع؛ فمن الفوائد الخاصة بالأم:

- نظرًا للعلاقة الغامضة بين الرحم والثديين، فإن الإرضاع من الثدي يعجِّل بانطمار الرحم وترجع أعضاء الأم التناسلية إلى طبيعتها الأولى سريعًا. فالرحم يزداد حجمه أثناء الحمل عشرين ضعف حجمه الطبيعي، وحين تقوم الأم بإرضاع طفلها من ثدييها فإنها بذلك تسبب سرعة تقلص حجم الرحم وتسرِّع في إعادته إلى سابق عهده. وفي أثناء الأيام الأولى من الرضاعة، يمكن أن تحس المرضع بأن رحمها يتشنج تبعًا لرضعات طفلها. فعندما يرضع الطفل فإنه يحرض أعصابًا معينة في حلمة أمه هي التي تسبب التشنجات الرحمية التي تساعد على سرعة عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي، ومن ناحية أخرى فإن هذه التشنجات تساعد على طرح النسج الزائدة والدم الزائد. أما رحم الأم التي لا ترضع طفلها من ثدييها فيبقى أكبر حجمًا مما كان عليه قبل الحمل.

(١) سورة البقرة، الآية ٢٣٣.

- في دراســة أجريــت بإنجلترا في عام ١٩٧٥م بينت الدراسة أن الأم التي ترضع طفلها لمدة عامين نادرًا ما تصاب بخراج الثدي[1].

- تشير نتائج الدراسات التي أجريت على الأمهات اللائي يرضعن أطفالهن لمــدة ســنة أو سنتين إلى انخفاض نسبة الإصابة لديهن بسرطان الثدي وسرطان المبيض، وهما مرضان قد ارتفعت نسبة الإصابة بهما في العصر الحديث[2].

- إن عملية الإرضاع تؤدي إلى حرق كثير من السعرات الحرارية، وبالتالي تعين الأم على طرح كثير من وزن جسمها، وتساعدها على الاستزادة من تناول الطعام.

- إن الإرضــاع من الثدي يعد مانعًا طبيعيًا من الحمل، فالمرأة غير المرضع تــبدأ عادة بالحيض والإباضة بعد فترة تمتد من شهر إلى ثلاثة أشهر بعد الولادة، أما الأم المرضعة فإن رضاعة طفلها من ثدييها تؤدي إلى بقاء مستويات عليا من هرمون (برولاكتين) في دمها يعمل على كبت عمل المبيضين ويمنعهما من إنتاج الهــرمونات التي تسبب الإباضة والانطلاق الدوري للبويضات وبالتالي لا يحدث حمــل جديــد. ومعظم النساء لا يبضن ولا يحضن ما دمن يرضعن أطفالهم ليلاً ونهــارًا مــن أثدائهن. وعلى العموم فإن ذلك لا ينطبق على جميع النساء نظرًا للاختلاف بين امرأة وأخرى.

- إن الرضاعة الطبيعية من الثدي أسهل وأكثر راحة للأم، فبإمكانها إرضاع طفلها في أي وقت يحتاج فيه إلى الغذاء لأن وجبته جاهزة ومحضرة تلقائيًا في ثدي

(١) أمراض العصر، إعداد عز الدين الدنشاري وعبد الله البكيري، ص: ٢٩٤.

(٢) المرجع السابق، ص: ٢٩٥.

أمه فتكسب الأم من ذلك وقتًا وراحة هي في حاجة إليهما. أما الإطعام الصناعي من القارورة فإنه يفرض على الأم عبئًا جديدًا حيث تحتاج إلى غسل القارورات وحلمات الرضاعة وتعقيمها وقياس الحليب وتركيبه ومراقبة الحرارة والتخزين وحمل القارورات أينما ذهبت..إلخ.

- إن في الرضاعة الطبيعية توفير للمال، وإذا احتاجت المرضع إلى أطعمة إضافية لتعويض ما تخسره في عملية إنتاج الحليب وإرضاعه فإن ذلك يظل أقل ثمنًا من تكاليف الإطعام الصناعي.

شكر الله على نعمة الصحة:

ما دامت الصحة نعمة كبيرة من الله تعالى على المرأة، وما دامت المرأة تحب دوام هذه النعمة بل وزيادتها؛ فيجب عليها أن تشكر الله عليها، وقد وعد الله عزَّ وجلَّ بالزيادة لمن يشكر فقال تعالى: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾[1]؛ فالآية نص في أن الشكر سبب للمزيد، فشكر الله على الشيء سبب للمزيد منه، ومن الشكر الاعتراف بالنعمة لله وصرفها في طاعة الله، وعدم استخدامها في معاصيه.

فمن استغلت صحتها واستخدمتها في طاعة الله عزَّ وجلَّ كان ذلك شكرًا على نعمة الصحة فكان ذلك سببًا في أن يديم الله عليها الصحة ويزيدها منها، ومن استخدمت صحتها وتقوت بها على ارتكاب المعاصي كان ذلك كفرًا بنعمة الصحة فكان ذلك سببًا في زوال هذه النعمة والإصابة بضدها وهو المرض والعجز، ولهذا بعد أن قال الله تعالى: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ قال تعالى: ﴿وَلَئِن

(١) سورة إبراهيم، الآية: ٧.

كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾؛ أي إذا جحدتم حقي فلم تشكروني على نعمي فإن عذابي لشديد وذلك بسلبها عنكم وعقابي إياكم، فوعد بالعذاب على كفر النعمة كما وعد بالزيادة على الشكر. والصحة هي أول النعم التي يسأل الله عزَّ وجلَّ عنها يوم القيامة؛ قال رسول الله ﷺ: «**إن أول ما يُسأل عنه يوم القيامة** -يعني العبد من النعيم- **أن يقال: ألم نُصِحَّ لك جسمك، ونرويك من الماء البارد**»[1].

وقول النبي ﷺ: «**نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ**»[2]؛ أي من لم تستعمل الصحة والفراغ فيما ينبغي فقد غبنت لكونها باعتهما ببخس وذهب ربحها أو نقص. قال ابن بطال: معنى الحديث أن المرء لا يكون فارغًا حتى يكون مكفيًا صحيح البدن، فمن حصل له ذلك فليحرص على أن لا يغبن بأن يترك شكر الله على ما أنعم به عليه، ومن شكره امتثال أوامره واجتناب نواهيه، فمن فرط في ذلك فهو المغبون. وأشار بقوله «**كثير من الناس**» إلى أن الذي يوفق لذلك قليل. وقال ابن الجوزي: قد يكون الإنسان صحيحًا ولا يكون متفرغًا لشغله بالمعاش، وقد يكون مستغنيًا ولا يكون صحيحًا، فإذا اجتمعا فغلب عليه الكسل عن الطاعة فهو المغبون، وتمام ذلك أن الدنيا مزرعة الآخرة، وفيها التجارة التي يظهر ربحها في الآخرة، فمن استعمل فراغه وصحته في طاعة الله فهو المغبوط، ومن استعملهما في معصية الله فهو المغبون، لأن الفراغ يعقبه الشغل والصحة يعقبها السقم، ولو لم يكن إلا الهرم[3].

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٦٧٤.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب ما جاء في الرقاق، وأن لا عيش إلا عيش الآخرة.

(٣) فتح الباري للعسقلاني، ص: ١١/٢٣٠-٢٣١.

كيف تكونين ناجحةً
في الرشاقة والجمال

كيف تكونين ناجحةً في الرشاقة والجمال

الرشاقة والجمال:

إن الجمـــال نعمة عظيمة من نعم الله تعالى على المرأة، ولا تقدِّر هذه النعمة حـــق تقديـــرها إلا من فقدها من النساء. والجمال ينقسم إلى قسمين: معنوي ومادي؛ فالمعنوي كجمال النفس، وجمال الخُلُق. والمادي كجمال الوجه، وجمال الجســـم. وما يعنينا في هذا المقام هو الجمال المادي وبالذات جمال الجسم، لأن جمـــال الوجـــه شأن رباني ونعمة خاصة يهبها الله لمن يشاء من عباده كجمال الصـــوت ولا يمكـــن اكتسابه، وهي جمال خاص يُضاف إلى عموم جمال خَلْق الإنسان وتكريمه على بقية المخلوقات.

أمـــا جمـــال الجسم؛ فكما يمكن الإساءة إليه وتخريبه يمكن أيضًا العناية به والمحافظـــة على أصل جماله الذي خلقه الله تعالى في أحسن تقويم. قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلْإِنسَٰنُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ ٱلْكَرِيمِ ۝٦ ٱلَّذِى خَلَقَكَ فَسَوَّىٰكَ فَعَدَلَكَ ۝٧﴾[1]، وقال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾[2]. فالله تبارك وتعالى خلق الإنسان في أحسن صورة وشكل، وجعل جسمه سويًا مستقيمًا منتصبًا، معتدل القامة في أحسن الهيئات والأشكال. وقوام الجسم ليس جمالاً فحسب، بل إنه جمال وصحة وقوة.

---

(١) سورة الانفطار، الآيتان: ٦-٧.

(٢) سورة التين، الآية: ٤.

وقد أفسدت المرأة بنفسها هذا الاستواء وهذا التقويم الجميل للجسم، إما بتشوه قوامي أو بأي ضرر بالهيكل العظمي، وإما بسمنة وزيادة وزن تثقل كاهل المفاصل والقلب وتذهب باستقامة الجسم ورشاقته وقوته وجماله. وإذا كان فساد جمال الجسم يعد عائقًا أمام كثير من الأمور بالنسبة للذكر، فهو بالنسبة للأنثى أكثر إعاقة وبالذات في أمر من أهم الأمور بالنسبة للأنثى ألا وهو الزواج. ففي كثير من الحالات كانت سمنة الفتاة هي السبب في عدم تقدم أحد للزواج منها حتى وإن كان وجهها جميلاً، وأما النساء المتزوجات اللاتي يهملن أجسامهن بعد الزواج ويصبحن سمينات فإن كثيرًا منهن يخسرن إعجاب أزواجهن بأجسامهن التي ربما كانت السبب في قبولهم الزواج منهن عندما كانت أجسامهن رشيقة ولو كانت أجسامهن سمينة لما تزوجوا بهن؛ ولا ننسى أن أحد أسباب الزواج من المرأة هو الجمال كما بيَّن ذلك رسول الله ﷺ: «**تُنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، وجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك**»(١)، والنسبة الكبرى من الرجال في هذا العصر تفضل المرأة الرشيقة المتناسقة الأعضاء، ويعدون ذلك هو الجمال، بعد أن كانت المرأة السمينة هي المفضلة في عصور سابقة.

ومن هنا كان لزامًا على المرأة العصرية أن تحرص على اكتساب الرشاقة والوزن المناسب لجسمها، والمحافظة على ذلك مدى الحياة لكي تبقى جميلة، والحمد لله فإن في الرشاقة الصحة والعافية للجسم وأجهزته المختلفة على عكس السمنة التي تسبب أضرارًا مختلفة وأمراضًا كثيرة.

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب النكاح، باب الأكفاء في الدين.

وعلى المرأة التي تريد النجاح في الرشاقة والجمال أن تركز على هدفين: رشاقة الجسم وقوته. إذ لا يكفي أن يكون الجسم رشيقًا ولكنه ضعيف خامل غير قادر على الحركة والنشاط، بل يجب أن يكون رشيقًا قويًا يتفجر حيوية ونشاطًا وصحة. وحتى تحقق المرأة هذين الهدفين لا بد لها من بذل الجهد والعمل بجد بالأسباب الموصلة إلى هذين الهدفين؛ ويمكن حصر هذه الأسباب في سببين اثنين فقط هما: الأكل والحركة.

رشاقة الجسم:

إن المرأة التي تريد فعلاً النجاح في الرشاقة لا بد لها من أن تولي تناول الطعام عناية واهتمام كبيرين لأنه السبب الرئيس في رشاقة الجسم، فكما أن زيادة الوزن والسمنة سببها الرئيس هو الطعام فالعلاج يكون بمراقبة الطعام وحساب ما يدخل الجسم من السعرات الحرارية. والمسألة في غاية البساطة، ومثال على ذلك: إذا أخذت المرأة مائة من المال كل يوم فصرفت خمسين وادخرت خمسين فسيكون لديها في آخر الشهر ألف وخمسمائة؛ فكذلك إذا تناولت ألفين من السعرات الحرارية كل يوم فصرفت ألفًا وأبقت ألفًا سيجتمع لديها في آخر الشهر ثلاثون ألفًا تتحول إلى شحوم ودهون فلا غرابة أن تكتشف في آخر الشهر أن لديها زيادة في الوزن.

فالسعرات الحرارية التي تتناولها المرأة يوميًا يجب أن تُحرق أولاً بأول بالعمل والحركة والرياضة حتى لا يبقى منها شيء وبالتالي يمكن تفادي تراكم الشحوم وزيادة الوزن؛ ولهذا كان على المرأة أن لا تتناول من السعرات الحرارية إلا ما تعلم أنها ستحرقه، ولأجل النجاح في هذه المهمة عليها أن تحسب المدخول

والمصروف من السعرات الحرارية؛ ويكون ذلك بمعرفة كمية السعرات الموجودة في أنواع الأطعمة التي تتناولها من جهة، ومن جهة أخرى معرفة كمية السعرات التي يمكن صرفها في أنواع الأنشطة الحركية. وبعد ذلك يمكنها أن تُدخِل بحساب وتصــرف بحســاب فلا يكون هناك أي مجال للفوضى والتفاوت بين المدخول والمصروف. ومن أجل مساعدة المرأة على النجاح في هذه الخطة سأضع فيما يأتي جدولين بالسعرات الحرارية أحدهما خاص بالطعام، وآخر خاص بالحركة.

المــادة	الكمية	السعرات الحرارية
الخبز الأبيض	١٠٠ غ	٢٩٠
الخبز الإفرنجي	قطعة	٧٠
الأرز المطبوخ	١٠٠ غ	١٤٣
الحليب الطبيعي	كوب ٢٤٤ غ	١٥٠
الحليب بدون دسم	كوب ٢٤٥ غ	٨٥
الأيس كريم	كوب ١٣٣ غ	٢٧٠
اللبن الطبيعي	كوب	٧٠
اللبنة	١٠٠ غ	١٥٤
جبنه بلغارية	١٠٠ غ	٣٢٠
جبنة عكاوي وزرقاء	١٠٠ غ	٢٩٠
جبنه قشقوان	١٠٠ غ	٤٠٤
الجبن المثلثات	قطعة واحدة	١٣٠
القشدة	١٠٠ غ	٢٠٨
حساء الخضر	كوب ٢٥٠ غ	١٦٥
حساء دجاج-شعيرية	كوب ٢٤١ غ	٧٥
حساء العدس	كوب	٦٠٠

المـــادة	الكمية	السعرات الحرارية
البيتزا	١٠٠ غ	٢٤١
معكرونة مع صلصة ولحمة	١٠٠ غ	١٦٤
المعكرونة مع الجبن	كوب	٦٠٠
سمبوسك لحمة	١٠٠ غ	٤٤٣
فطائر سبانخ	١٠٠ غ	١٤٨
مناقيش	١٠٠ غ	٣٨٠
البيض المقلي	حبة	٩٠
البيض المسلوق	الحبة	٧٥
الدجاج النيئ	١٠٠ غ	١٦٠
الدجاج المقلي	١٠٠ غ	٢٧٠
لحم الخروف النيئ	١٠٠ غ	٢٧٩
لحم البقر النيئ	١٠٠ غ	٢٢٧
لحم العجل النيئ	١٠٠ غ	١٤٧
الكبد المقلي	١٠٠ غ	٢١٧
كفتة	١٠٠ غ	٢٦٦
كبة	١٠٠ غ	٣٣١
النقانق	١٠٠ غ	٤٨٠
السمك النيئ عامة	١٠٠ غ	١٥٠
القريدس - الربيان النيئ	١٠٠ غ	٩٣
سمك السردين المعلب	٤ حبات ٩٠ غ	١٨٥
التونا المعلب مع زيت	علبة صغيرة	٢٥٠
صيادية سمك وأرز	١٠٠ غ	٢٠٩
شاي - قهوة مع سكر	٥ مل	٢٠

المـــادة	الكمية	السعرات الحرارية
شاي-قهوة بدون سكر	كوب	٠
الماء	كوب	٠
عصير الفاكهة	كوب	١١٠
المشروبات الغازية	كوب	١٠٥
شراب الكاكاو	كوب	١٥٠
زيت الزيتون	ملعقة طعام	١٢٥
السمنة – الزبدة	ملعقة طعام	١٠٠
زيت نباتي – مايونيز	ملعقة طعام	١٠٠
كاتشب	١٠ غ	٣٠
السكر الأبيض	ملعقة طعام	٤٥
المربى	ملعقة طعام	٥٥
العسل	ملعقة طعام	٦٥
الزيتون الأخضر	الحبة	١٠
الزيتون الأسود	الحبة	١٢
البطاطا المقلية	١٠٠ غ	٢٢٠
البطاطا المطبوخة	١٠٠ غ	١٤٤
شرائح البطاطس	٢٠ غ	١٠٥
الذرة الفوشار	١٠ غ	٣٨
البصل	١٠٠ غ	٣٣
الباذنجان المحشي	١٠٠ غ	١١٢
ورق العنب المحشي	١٠٠ غ	١١٢
الباميا	١٠٠ غ	١٠٢
البسلة الخضراء	١٠٠ غ	٧٧

المـــادة	الكمية	السعرات الحرارية
البسلة الجافة	١٠٠ غ	٢٩٢
الفاصوليا الخضراء	١٠٠ غ	٣٩
الفاصوليا الجافة	١٠٠ غ	١١٦
الحمص	١٠٠ غ	٢٩٢
السبانخ	١٠٠ غ	٢٢
الكوسى المحشي	١٠٠ غ	٥٤
الملفوف المحشي	١٠٠ غ	٧٠
القرنبيط النيئ	١٠٠ غ	٢٦
العدس اليابس	١٠٠ غ	٣٠٣
الحمص الجاف	١٠٠ غ	٢٩٢
مجدرة عدس وأرز	١٠٠ غ	١٧٠
الفول المدمس	١٠٠ غ	١٥١
الفول الأخضر	١٠٠ غ	١٠٢
الجزر	١٠٠ غ	٤٧
الخيار	١٠٠ غ	٦
الفجل	١٠٠ غ	١٤
البقدونس	١٠٠ غ	٥٠
الفلفل الأخضر	١٠٠ غ	٢٠
القرع النيئ	١٠٠ غ	٢٣
الفطر	١٠٠ غ	٢٨
الخس	١٠٠ غ	١٨
تبولة	١٠٠ غ	١٠٨
سلطة خس مع زيت	١٠٠ غ	١٠٠

المـــادة	الكمية	السعرات الحرارية
البندورة - الطماطم	١٠٠ غ	٢٠
اللوز المقشور	١٠ حبات	٧٠
الكاجو	١٠ حبات	١١٠
الفستق الحلبي	١٠ حبات	٥٠
الجوز	١٠ حبات	١٢٥
الفول السوداني المحمص	١٠٠ غ	٥٧٩
جوز الهند	١٠٠ غ	٥٢٦
الزبيب	١٠٠ غ	٣٠٠
التمر	الحبة	٢١
الموز	١٠٠ غ	٩٢
البرتقال	الحبة ١٣١ غ	٦٠
الليمون الحامض	١٠٠ غ	٥٣
التفاح	الحبة ١٣٨ غ	٨٠
البطيخ	قطعة متوسطة	٩٠
الشمام	الحبة	٦٠
الكمثرى	الحبة	٦٠
اليوسفي	الحبة	٣٥
الأناناس الطازج	القطعة	٧٠
الأناناس المعلب	القطعة	٧٨
التين الطازج	الحبة	٢٦
الجوافة	الحبة	٧٠
الدراق	الحبة	٦٠
المشمش	١٠٠ غ	٤٥

المـــادة	الكمية	السعرات الحرارية
المانجو	الحبة	٨٥
الفراولة	١٠٠ غ	٣٥
العنب	١٠حبات ٥٠غ	٣٥
الخوخ (برقوق)	١٠٠غ	٧٢
الكرز	١٠حبات ٦٨غ	٤٠
التوت	١٠٠ غ	٤٥
الكريب فروت	الحبة ٢٤٠غ	٨٠
كاتو الشوكولاته	قطعة متوسطة	٣٥٦
كاتو الفاكهة	قطعة متوسطة	٣٠٠
كاتو الفراولة والكريم	قطعة متوسطة	٤٠٠
كاتو ناشف	قطعة متوسطة	٢١٠
الجلو	الكوب ٢٤٠غ	١٤٠
الكاسترد	الصحن	٢٠٠
الكنافة بالجبن	١٠٠ غ	٣٥٦
الكنافة بالقشدة	١٠٠ غ	٣٤٥
حلاوة الجبن بالقشدة	١٠٠ غ	٣٠٩
مفروكة بالقشدة	١٠٠ غ	٣٦٠
بقلاوة بالفستق	١٠٠ غ	٥٤٠
معمول بالتمر	١٠٠ غ	٤١١
معمول بالجوز	١٠٠ غ	٤٩٦
شوكولاته	١٠٠ غ	٥١٨
حلوى الكراميل	١٠٠ غ	٤١٠

لا بـد مـن الأخذ في الاعتبار أن جميع أرقام السعرات الحرارية الواردة في الجدول تقريبية وليست دقيقة مائة في المائة.

إن أكـل قطعـة من (الشوكولاته) وزنها مائة غرام تحتاج إلى رياضة مشي سـريع لمدة ساعة تقريبًا حتى يتم صرف سعراتها الحرارية، وهذا أشبه ما يكون بالعقـاب؛ أي إذا أكلـتِ حلوى فعقابك أن تمشي أو تتدربي لمدة ساعة؛ وهنا تتساءل المرأة ويتساءل معها كل إنسان: لماذا لا يكون الإنسان حرًا في تناول ما يشـاء مـن الطعام ويتصرف على سجيته في تناول أي كمية منه ويعيش حياته بطريقة طبيعية دون أن يزيد وزنه ودون الحاجة إلى مراقبة وحساب ما يأكل وما يمارسه من نشاط حركي؟.

وجواباً على هذا التساؤل أقول: إن الإنسان لا يعيش لكي يأكل وإنما يأكل لأجـل أن يعـيش؛ أي أن الإنسان بحاجة إلى الطعام لكي يبقى حيًا، وحتى يبقى الإنسـان حيًا ويبقى جسمه صحيحًا فإنه لا يحتاج من الطعام سوى لكمية قليلة محددة، فإذا التزم بها فإنه يستطيع أن يأكل ما يشاء من الطعام. وقد أوضح النبي ﷺ هـذا الأمر بما لا يدع أي مجال للحيرة والتساؤل؛ فقد قال ﷺ: «**مـا ملأ آدمي وعـاء شرًا من بطن، بحسب ابن آدم أُكُلات يُقمن صُلبه، فإن كان لا محالة: فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنَفَسه**»[1]؛ أُكُلات؛ أي لقمات؛ أي يكفي الإنسان لقمات في سد الرمق وإمساك القوة وحفظ الصحة، حتى عندما أباح النبي ﷺ أن يـزيد الإنسان على اللقمات القليلة إذا كان لا بد من ذلك فقد حدد أن تكون أثلاثـًا: ثلـث للطعام، وثلث للشراب، وثلث يُترك فارغًا للتمكن من التنفس

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٩٣٩.

بـــراحة، فالجســـم يكفيه هذا القَسم النبوي المذكور الذي شرح قول الله تعالى: ﴿وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ﴾(١).

وهـــنا أســـأل القارئـــة الكريمة: هل المرأة اليوم تكتفي بهذا القَسم النبوي وباللقمات القليلة التي تكفي الجسم؟. طبعًا سيكون الجواب: لا.

إن المرأة مع ما كانت عليه في السابق من كثرة الحركة والعمل الشاق الذي تصرف فيه كميات كبيرة من السعرات الحرارية كان يكفي جسمها لقمات، فما بالك الآن وهي من جهة تلتهم كميات كبيرة من الطعام يوميًا، ومن جهة أخرى تقضـــي معظـــم يومها دون حركة أو تتحرك قليلاً بما لا يكفي حرق نصف ما تأكله. فالمعادلة واضحة؛ إذا كانت اللقمات القليلة مع حركة قليلة يمكن أن ينتج عنها وزن زائد، فمن الأولى أن الأكل الكثير مع حركة قليلة ينتج عنه وزن زائد وسمنة قبيحة تذهب بجمال جسم المرأة وتصيبها بالأمراض المختلفة.

ونـــأتي أيضًا إلى الحركة التي انفصلت عن حياة الإنسان اليومية وبالذات المرأة حيـــث تقضي معظم يومها جالسة، وإذا ما اشتغلت استعانت في عملها بالأدوات والآلات الكهربائـــية التي لا يُبذل معها مجهود يُذكر، بل لا تحتاج سوى إلى ضغط أزرارهـــا لكي تعمل، هذا إذا كانت المرأة تفعل ذلك بنفسها و لم تفعله الخادمة التي تشل سيدة البيت عن كل حركة اللهم إلا حركة التنقل بين الغرف، أو بين مدخل البيت والسيارة؛ فهذا الأسلوب من الحياة الذي يخلو من النشاط والحركة لا يتم فيه حرق ما يدخل إلى الجسم من السعرات الحرارية ومن هنا تحدث السمنة. فما دامت المـــرأة تأكل فهي بحاجة إلى الحركة الموازية لذلك، ومعلوم بالتجربة أن تأثير الحركة

(١) سورة الأعراف، الآية: ٣١.

يمكن أن يكون بديلاً عن الدواء في كثير من الحالات، ولكن كل الأدوية لا تستطيع أن تعوض تأثير الحركة.

إذن، فظروف الحياة العصرية هي التي فرضت على المرأة أن تراقب أكلها وتحسب سعراته الحرارية، وفرضت عليها كذلك أن تراقب نشاطها الحركي اليومي وتحسب ما تصرفه فيه من سعرات، فإذا وجدت أن نشاطها الحركي العادي لا يكفي لحرق ما تأكله في يومها لزمها أن تتعمد ممارسة نشاط حركي إضافي ويكون ذلك بممارسة نوع من أنواع الرياضة.

أما ما تحتاجه المرأة يوميًا من السعرات الحرارية إذا كان عمرها بين ٢٥-٥٠ سنة فهو كالتالي:

٢٥-٥٠ سنة	نشاط خفيف	نشاط متوسط	نشاط ثقيل
المرأة العادية	١٨٠٠-١٥٠٠	٢٢٠٠-١٨٠٠	٣٠٠٠-٢٢٠٠
المرأة الحامل	٢٢٠٠-١٧٠٠	٢٨٠٠-٢٢٠٠	٣٦٠٠-٢٨٠٠
المرأة المرضع	٢٦٠٠-١٨٠٠	٣١٠٠-٢٦٠٠	٤٠٠٠-٣١٠٠

فإذا كان لدى المرأة وزن زائد وسمنة كبيرة فعليها أن تأكل أقل مما تحتاجه في يومها من السعرات الحرارية المبينة في الجدول، ومثال على ذلك: ربة البيت التي تعمل بنفسها تحتاج حوالي (٢٠٠٠) سعر حراري؛ فتأكل حوالي (١٠٠٠ – ١٥٠٠) سعر حراري ويتم حرق الباقي من المخزون الزائد لديها وهكذا يقل وزنها حتى تصل إلى الوزن المناسب.

أما الوزن المناسب لكل طول فبإمكان المرأة التي يزيد عمرها عن خمسة وعشرين سنة أن تعتمد نظرية طرح المتر (١٠٠ سنتم) من مجموع طولها، فما يبقى

مـــن السنتمترات يكون وزنها المناسب بالكيلوجرامات؛ ومثال على ذلك: الطول: ١٦٠-١٠٠=٦٠ كـــيلوجرامًا. أو بإمكانها أن تزيد على الباقي بعد عملية الطرح ثلاثة كيلوجرامات فيصبح الوزن (٦٣) كيلوجرامًا خاصة إذا كان حجم جسمها من النوع المتوسط، أو تزيد خمسة كيلوجرامات إذا كان من النوع الكبير.

وفـــيما يـــلي جـــدول بأنواع من الأنشطة الحركية العادية والرياضية لكي تســـتعين المـــرأة به من أجل حساب حركتها وما تريد أن تحرقه بواسطتها من سعرات حرارية.

الســـعرات الحـــرارية المفقـــودة خلال ساعة لامرأة وزنها خمسة وخمسون كيلوجرامًا في بعض الأنشطة الحركية:

النوم	٤٦	جلوس عادي	٤٨
جلوس للأكل	٦٦	وقوف عادي	٦٨
جلوس للكتابة	٨٨	الطبخ	١١٨
مسح أرض البيت	١٧٦	تنظيف النوافذ	١٩٨
كي الملابس	٢٠٦	المشي العادي	٢٠٠
صعود الدرج	٨٣٠	نزول الدرج	٣٢٠
لعبة تنس الطاولة	١٩٦	لعبة الكرة الطائرة	١٦٦
لعبة تنس الأرض	٣٣٥	لعبة كرة السلة	٣٣٥
السباحة	٢٣٠	المشي السريع	٣٦٠
الجري الطويل	٧٦٠	الدراجة الثابتة	٢٠٠

يجـــب الانتـــباه إلى أن أرقام السعرات المفقودة هي لمدة ساعة كاملة؛ فإذا كانت المرأة تمارس نوعًا ما من هذه الأنشطة لمدة نصف ساعة مثلاً فيجب قسمة الرقم على اثنين، أو تمارسه لمدة ربع ساعة فتقسم الرقم على أربع وهكذا.

قوة الجسم:

أمـــا قـــوة الجسم فالسبب الرئيس الموصل إليه هو الرياضة، فعلى المرأة أن تمارس نوعًا من أنواع الرياضة المناسبة لحالتها وظروفها تقوي بواسطتها جسمها وتحفظ بها صحتها، وتقي بواسطتها الأمراض المختلفة أو تخفف من حدتها.

وقوة الجسم أمر مطلوب صحيًا وكذلك دينيًا، قال رسول الله ﷺ: «**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كلٍ خير**»(١).

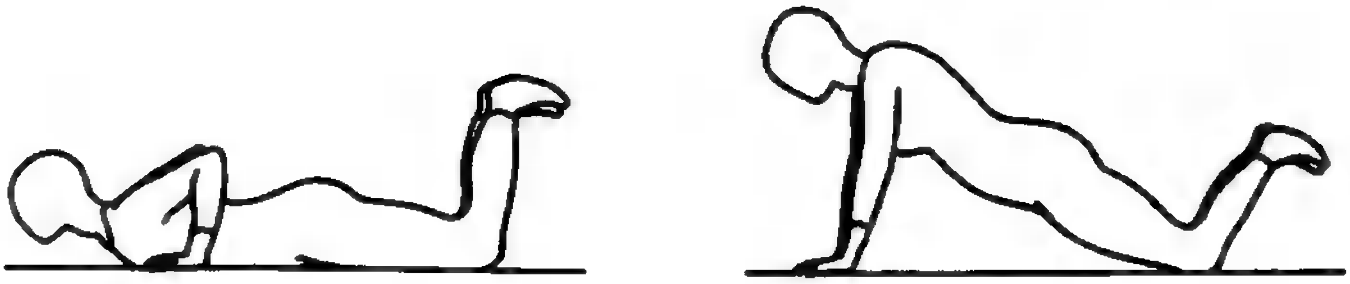
وفيما يلي أضع للمرأة غير الحامل سبعة تمارين رياضية تستفيد منها في تقوية جســمها، وتفـيدها أيضًـا كرياضة تمارسها من أجل حرق السعرات الحرارية الزائدة، ومن أجل تخفيف الوزن.

تمارين رياضية:

التمرين الأول لعامة الجسم:

القفز العادي أو قفز الحبل أو الجري في المكان لمدة دقيقة في البداية. ثم بعد مدة زيادة عدد الدقائق تدريجيًا على قدر الاستطاعة.

التمرين الثاني لليدين:



١- وضع الاستعداد ٢- خفض اليدين

(١) أخرجه مسلم في كتاب القدر، باب الإيمان للقدر والإذعان له.

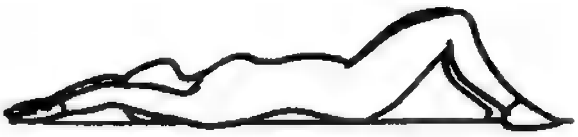
١- وضع الكفين والركبتين على الأرض مع رفع الساقين لأعلى والتمدد بخط مستقيم.

٢- ثني اليدين وخفض الجسم لغاية ملامسة الأرض.

٣- فرد اليدين ورفع الجسم. (عشر مرات).

ثم زيـــادة العـــدد تدريجيًا على قدر الاستطاعة. ويمكن زيادة الحمل في هذا التمرين بوضع القدمين على الأرض والاستناد عليهما بدلاً من الركبتين.

التمرين الثالث للبطن:



١- وضع الاستعداد

٢- الجلوس ولمس القدمين

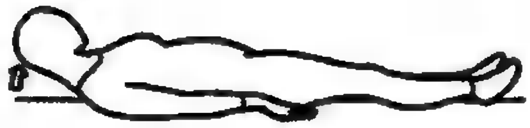
١- الاستلقاء على الظهر واليدان للخلف مع ثني الرجلين.

٢- الجلوس بشد اليدين في الهواء ولمس القدمين.

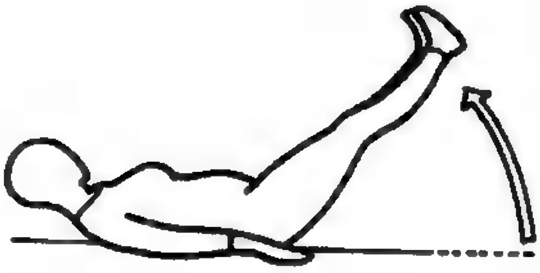
٣- العودة إلى وضع الاستعداد. (١٠ مرات).

ثم زيادة العدد تدريجيًا على قدر الاستطاعة.

التمرين الرابع للبطن:



١- وضع الاستعداد



٢- رفع الرجلين

١- الاستلقاء على الظهر واليدان بجانب الجسم مع رفع الرأس عن الأرض.

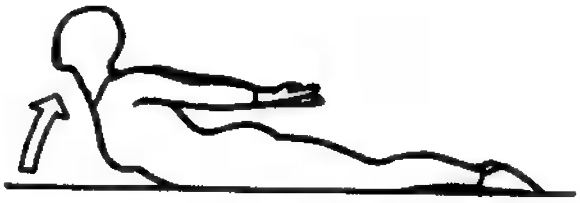
٢- رفع الرجلين في الهواء.

٣- خفض الرجلين (٨-١٠ مرات).

ثم زيادة العدد إلى عشرين مرة.

التمرين الخامس للظهر:

١- وضع الاستعداد



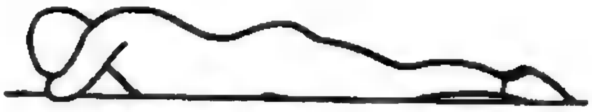
٢- رفع الجذع

١- الاستلقاء على البطن واليدان بجانب الجسم.

٢- رفع الجذع للأعلى مع اليدين.

٣- خفض الجذع إلى الأرض. (١٠ مرات).

التمرين السادس للظهر:



١- وضع الاستعداد

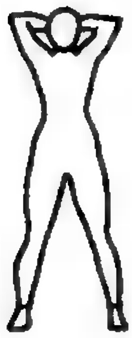
٢- رفع الرجلين

١- الاستلقاء على البطن واليدان تحت الجبهة.

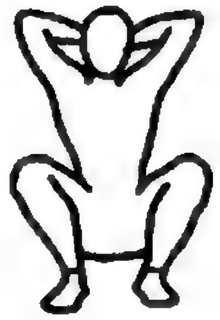
٢- رفع الرجلين للأعلى.

٣- خفض الرجلين إلى الأرض (١٠ مرات).

التمرين السابع للرجلين:



١- وضع الاستعداد



٢- ثني الرجلين

١- الوقوف وتشبيك أصابع اليدين خلف الرأس.

٢- ثني الرجلين.

٣- فرد الرجلين والوقوف. (١٠ مرات).

ثم زيادة العدد تدريجيًا على قدر الاستطاعة.

كيف تكونين ناجحةً

في طلب العلم

كيف تكونين ناجحة في طلب العلم[1]

طلب العلم:

لقد حث الإسلام على التعلم وطلب العلم وجعله فريضة على كل مسلم؛ قال رسول الله ﷺ: «**طلب العلم فريضة على كل مسلم**»[2]؛ وهذا يشمل الذكر والأنثى. وقد حث النبي ﷺ النساء على تعلم القراءة والكتابة، لأن علم المرأة المسلمة له أثر إيجابي على من تعيش معهم سواء كانوا والدين أو زوج أو أبناء، ثم له أثر في تقدم الأمة الإسلامية؛ فعن الشفاء بنت عبد الله قالت: دخل عليَّ رسول الله ﷺ، وأنا عند حفصة، فقال لي: «**ألا تعلمين هذه رقية النملة كما علّمتها الكتابة**»[3]؛ فالحديث دليل على جواز تعلم النساء الكتابة التي هي نعمة من نعم الله عزَّ وجلَّ مثلها مثل القراءة كما يشير إلى ذلك قول الله تعالى: ﴿ٱقْرَأْ بِٱسْمِ رَبِّكَ ٱلَّذِى خَلَقَ ۝١ خَلَقَ ٱلْإِنسَٰنَ مِنْ عَلَقٍ ۝٢ ٱقْرَأْ وَرَبُّكَ ٱلْأَكْرَمُ ۝٣ ٱلَّذِى عَلَّمَ بِٱلْقَلَمِ ۝٤ عَلَّمَ ٱلْإِنسَٰنَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝٥﴾[4]. فالقراءة والكتابة دليل على كمال كرم الله جلَّ

---

(١) راجع: إحياء علوم الدين للغزالي، ص: ٧/١، ٤٨ وما بعدها، وفتح الباري للعسقلاني، ص: ٥٩/١، ١٦٦، ٢٩٩، والجامع لأحكام القرآن للقرطبي، ص: ٢٧/٤، وفيض القدير للمناوي، ص: ٢٦٣/٤.

(٢) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٨٣.

(٣) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٣٢٩١.

(٤) سورة العلق، الآيات: ١-٥.

جلالـــه بأنه علّم الإنسان ما لم يعلم، ونقله من ظلمة الجهل إلى نور العلم، ونبَّه تعالى على فضل علم الكتابة لما فيه من المنافع العظيمة التي لا يحيط بها إلا هو.

فالعـــلم نور وضياء، والجهل ظلام وعتمة، والعلم غذاء الروح كما أن الطعام غذاء البدن. ولا يحتاج العلم لتعريفه لأنه أبين من أن يبين، وأوضح من أن يوضح. وطلـــب العـــلم يبدأ منذ الصغر ويستمر حتى الممات، وخلال ذلك فإن المتعلمة مأمورة بأن تدعو الله ليزيدها علمًا لأن العلم لا ينتهي، ومع أن رسول الله ﷺ قد بلـــغ مـــن العلم ما لا يمكن لغيره من البشر أن يصل إليه فقد أمره الله عزَّ وجلَّ بقوـــله: ﴿وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾[١]، ولـــيس في القـــرآن كله أمر بالدعاء بطلب الازدياد من شيء إلا من العلم، وهذا واضح الدلالة في فضل العلم؛ والمراد بالعلم العـــلم الشـــرعي الـــذي تتلقاه المتعلمة على أيدي العالمات الفقيهات والمعاهد والكلـــيات الشـــرعية، الذي يفيد معرفة ما يجب على المكلفة من أمر دينها في عباداتها ومعاملاتها، والعلم بالله وصفاته، وما يجب له من القيام بأمره، وتنـــزيهه عـــن الـــنقائص، ومـــدار ذلك على التوحيد والتفسير والحديث والفقه وعلوم القرآن[٢]. وليس هناك أدنى شك في أن هذا العلم من أشرف العلوم التي تتعلمها المرأة في حياتها ومن أعظمها على الإطلاق، ثم بعد ذلك يأتي العلم الدنيوي الذي

---

(١) سورة طه، الآية: ١١٤.

(٢) في عصرنا الحاضر يتوفر للمرأة مصادر متعددة لتلقي العلوم الشرعية وذلك عن طريق حضور الـــدروس العلمـــية للعـــلماء في المســـاجد في الأماكن المخصصة للنساء، أو سماع الأشرطة الإســـلامية، أو إذاعـــات القرآن الكريم، أو قراءة كتب الفتاوى وغيرها من الكتب العلمية؛ فســـبل طلب العلم متوفرة بكثرة للمرأة التي ترغب في أن تكون فقيهة في دينها بل ربما عن طريق هذه السبل تصبح المرأة طالبة علم مميزة أو عالمة.

تتلقاه المرأة في المدارس بدءًا من سنوات عمرها الأولى مرورًا بمرحلة الابتدائية ثم المتوسطة ثم الثانوية ثم الجامعة ثم الدراسات العليا التي تحصل فيها المتعلمة على شهادة (الماجستير) ثم (الدكتوراه).

ولا شك أن حرص المسلمة على طلب العلم الشرعي والمواظبة على ذلك تدل على أن الله عزَّ وجلَّ يريد بها خيرًا لقول النبي ﷺ: «**من يرد الله به خيرًا يفقهه في الدِّين**»(١)، فهذا بيان ظاهر لفضل العالمات على سائر النساء، ولفضل التفقه في الدين على سائر العلوم. ويفهم من الحديث أن من لم تتفقه في الدين فقد حُرمت الخير.

ومهما تعلمت المرأة ووصلت إلى أعلى الدرجات في العلم يظل هناك من يفوقها في العلم مصداقًا لقول الله تعالى: ﴿نَرْفَعُ دَرَجَٰتٍ مَّن نَّشَآءُ ۗ وَفَوْقَ كُلِّ ذِى عِلْمٍ عَلِيمٌ﴾(٢)، بل لم تؤتى من العلم إلا القليل؛ قال تعالى: ﴿وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾(٣).

فضل العلم:

إن الخاصية التي يتميز بها الإنسان عن سائر الحيوانات هي العلم؛ فالإنسان إنسان بما يحمله من علم فيكون شريفًا لأجله، وليس ذلك بقوة شخصه أو عظمته أو شجاعته أو كثرة أكله أو جماعه؛ فالجمل أقوى منه، والفيل أعظم منه، والأسد

(١) أخرجه البخاري في كتاب العلم، باب من يرد الله به خيرًا يفقهه في الدين.

(٢) سورة يوسف، الآية: ٧٦.

(٣) سورة الإسراء، الآية: ٨٥.

أشجع منه، والثور أوسع بطنًا منه، وأصغر العصافير أقوى على السِّفاد[١] منه، بل لم يُخلق الإنسان إلا للعلم.

وإن فضل العلم الشرعي عظيم جدًا وأكبر من أن يُبيَن بكلمات، ويكفي أن الله تعالى يرفع المؤمنة على غيرها درجات بحسب ما تعلمته من العلم؛ قال الله تعالى: ﴿يَرْفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مِنكُمْ وَٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْعِلْمَ دَرَجَٰتٍ﴾[٢]؛ قيل في تفسير هذه الآية: يرفع الله المؤمن العالم على المؤمن غير العالم. ورفعة الدرجات تدل على الفضل، إذ المراد به كثرة الثواب، وبها ترتفع الدرجات، ورفعتها تشمل المعنوية في الدنيا بعلو المنزلة وحسن الصيت، والحسية في الآخرة بعلو المنزلة في الجنة.

وقال تعالى: ﴿شَهِدَ ٱللَّهُ أَنَّهُۥ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةُ وَأُو۟لُوا۟ ٱلْعِلْمِ﴾[٣]. فانظري كيف بدأ سبحانه وتعالى بنفسه وثنى بالملائكة وثلث بأهل العلم؛ ففي هذه الآية دليل على فضل العلم وشرف العلماء وفضلهم؛ فإنه لو كان أحد أشرف من العلماء لقرنهم الله باسمه واسم ملائكته كما قرن اسم العلماء، ولو كان شيء أشرف من العلم لأمر الله تعالى نبيه ﷺ أن يسأله المزيد منه كما أمر أن يستزيده من العلم. وقال رسول الله ﷺ: «**إن الملائكة لتضع أجنحتها رضًا لطالب العلم، وإن العالم ليستغفر له من في السماوات ومن في الأرض، والحيتان في جوف الماء، وإن فضل العالم على العابد كفضل القمر ليلة البدر على سائر الكواكب، وإن العلماء ورثة الأنبياء، وإن الأنبياء لم يورثوا دينارًا ولا درهمًا، ورثوا العلم فمن أخذه أخذ**

---

(١) السِّفاد: نزو الذكر على الأنثى.

(٢) سورة المجادلة، الآية: ١١.

(٣) سورة آل عمران، الآية: ١٨.

بحــظ وافر»[1]. فالملائكة تنظر إلى طالبة العلم بعين البهاء والجلال فتستشعر في أنفسها تعظيمها وتوقيرها، وتفعل لها نحو مما يُفعل مع الأنبياء لأن العلماء ورثتهم، وأي منصب يزيد على منصب من تشتغل ملائكة السماوات والأرض والسمك في البحر بالاستغفار لها؟!. وطالبة العلم بين الجاهلات بمنــزلة الحية بين الميتات لأهن لا يفهمن ولا يعقلن كالأموات إن هن إلا كالأنعام. وإن أجر طالبة العلم وثوابها من جنس ثواب النبيين وإن اختلف المقدار لأنها وارثتهم. قال ابن عباس: خُيِّر سليمان عليه السلام بين العلم والمال والملك فاختار العلم فأعطي المال والملك معه.

وإذا كانــت طالــبة العلم سواء كان العلم الشرعي الديني أو أحد العلوم الدنيوية المباحة حريصة على النجاح في اكتساب العلم والاستفادة منه فيما يعود عليها بالنفع في دنياها وآخرتها فلا بد لها من الالتزام والعمل بالشروط والآداب المطلوبــة منها في هذا المجال حتى يتحقق ما تصبو إليه ويكون لها الأجر في ذلك فضلاً من الله ونعمة فوق ما سوف تنتفعه من علمها من المنافع الدنيوية.

القصد بالعلم وجه الله تعالى:

إن أول وأهم شروط النجاح في طلب العلم أن يُقصد به وجه الله تعالى مثل مــا هو مطلوب في كل عبادة، وأن يكون قصدها في الحال تحلية باطنها وتجميله بالفضــيلة، وفي المــآل القرب من الله سبحانه والترقي إلى جوار الملأ الأعلى من الملائكــة والمقــربين؛ فإذا قصدت به ذلك كتب الله لها الأجر والثواب في كل خطــوة تمشيها في طلب العلم؛ قال رسول الله ﷺ: «**من سلك طريقًا يطلب فيه**

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٣٠٩٦.

علمًا، سلك الله به طريقًا من طرق الجنة»[١]. حتى الدراسة والعلم الدنيوي المباح إذا قصدت به وجه الله فإن لها به أجرًا ونفعًا ورفعة لا محالة؛ كأن تتعلم الطب لتداوي النساء المسلمات وتكفيهن عن الحاجة إلى الأطباء الذكور سواء كانوا مسلمين أو غير ذلك، وهكذا بالنسبة لكل علم من العلوم الأخرى المباحة والمفيدة للبشرية؛ قال الله تعالى: ﴿فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۝٧ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۝٨﴾[٢].

أما إذا قصدت بطلب العلم غير وجه الله تعالى مثل أن تقصد به الرياسة والمال والجاه ومماراة السفهاء والسفيهات ومباهاة القرينات فعاقبة ذلك سيئة جدًا وتعد فشلاً ذريعًا؛ وأي فشل أعظم من أن يكون نصيبها الحرمان من الجنة وإدخالها النار؟!؛ فقد قال رسول الله ﷺ: «**من تعلم علمًا مما يُبتَغى به وجه الله عزَّ وجلَّ، لا يتعلمه إلا ليصيب به عرضًا من الدنيا لم يجد عَرْف الجنة يوم القيامة**» يعني ريحها[٣]، وقال ﷺ: «**من طلب العلم ليجاري به العلماء، أو ليماري به السفهاء، ويصرف به وجوه الناس إليه أدخله الله النار**»[٤]. وهذا يشمل من تتعلم الطب أو الهندسة أو غير ذلك من العلوم لتتباهى بذلك وتتعالى على الناس وتتطاول عليهم.

تطهير النفس:

إن الصلاة التي هي من أعمال البدن لا تصح إلا بتطهير البدن عن الأحداث والأخباث بواسطة الغسل والوضوء؛ وكذلك العلم الذي هو من أعمال الباطن لا

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٣٠٩٦.

(٢) سورة الزلزلة، الآيتان: ٧-٨.

(٣) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٣١١٢.

(٤) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢١٣٨.

يصح عمارة القلب به إلا بعد طهارته عن الأخلاق الخبيثة والأوصاف النجسة، فقد قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا ٱلْمُشْرِكُونَ نَجَسٌ﴾[(١)]، فالمشرك قد يكون نظيف البدن والثياب، حسن الهيئة والشكل، ومع ذلك فهو نجس أي باطنه ملطخ بالخبائث، فنجاسة الباطن عبارة عما يُجتنب ويطلب البعد منه من الأخلاق الرديئة والأوصاف الذميمة مثل الغضب والشهوة والحقد والحسد والكبر والعجب وغير ذلك من النجاسات التي تعيق أو تمنع عمارة القلب بالعلم.

وكذلك على المتعلمة أن تجتنب المعاصي حتى تستفيد مما تتعلمه من حيث كونه عملاً لله تعالى إذا قصدت به التقرب إلى الله عزَّ وجلَّ، فالمعاصي تنكت في القلب نكتًا سوداء إلى أن يعلوه الران فلا يستفيد من علم ولا يثبت فيه صلاح، ويضعف فهمه وحفظه؛ قال رسول الله ﷺ: «**إن العبد إذا أخطأ خطيئة نُكِتَت في قلبه نُكتة سوداء، فإذا هو نزع واستغفر وتاب سُقِل قلبه، وإن عاد زيد فيها حتى تعلو قلبه، وهو الران الذي ذكر الله: ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾[(٢)]**»[(٣)]، وعن علي بن خشرم قال: سمعت وكيعًا يقول: «استعينوا على الحفظ بترك المعصية» وقد كان وكيع بن الجراح رحمه الله آية من آيات الله في الحفظ حتى قال فياض بن زهير: ما رأينا بيد وكيع كتابًا قط، كان يقرأ كتبه من حفظه.

التواضع وعدم التكبر:

قال عمر: تفقهوا قبل أن تسودوا. قال أبو عبد الله (البخاري): وبعد أن تسودوا. وقد تعلم أصحاب النبي ﷺ في كبر سنهم.

---

(١) سورة التوبة، الآية: ٢٨.

(٢) سورة المطففين، الآية: ١٤.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٦٥٤.

فقد تكون السيادة والمناصب سببًا في الانصراف عن التعلم، لأن صاحبة المنصب قد يمنعها الكبر والاحتشام أن تجلس مجلس المتعلمات، ولهذا قال مالك عن عيب القضاء: إن القاضي إذا عزل لا يرجع إلى مجلسه الذي كان يتعلم فيه. وقال الشافعي: إذا تصدر الحدث فاته علم كثير. قال أبو عبيد: معناه تفقهوا وأنتم صغار، قبل أن تصيروا سادة فتمنعكم الأنفة عن الأخذ عمن هو دونكم فتبقوا جهالاً.

ولهذا كان على المرأة أن تستغل صغرها وشبابها في اكتساب العلم قبل أن تتبوأ منصبًا من المناصب التي يمكن أن تكون سببًا في منعها من طلب العلم والجلوس أمام العالمات أو المدرسات.

فمن شروط النجاح في اكتساب العلم وآدابه أن لا تتكبر على العلم ولا على المعلمة، ولا تتأمر على معلمة، بل تلقي إليها زمام أمرها وتذعن لنصيحتها إذعان المريضة الجاهلة للطبيبة المشفقة الحاذقة. وينبغي أن تتواضع لمعلمتها وتطلب الثواب والشرف بخدمتها. قال الشعبي: صلى زيد بن ثابت على جنازة فقربت إليه بغلته ليركبها فجاء ابن عباس فأخذ بركابه فقال زيد: خل عنه يا ابن عم رسول الله ﷺ، فقال ابن عباس: هكذا نفعل بالعلماء والكبراء، فقبَّل زيد بن ثابت يده وقال: هكذا نفعل بأهل بيت نبينا صلى الله عليه وسلم. فلا ينال العلم إلا بالتواضع وإلقاء السمع؛ قال الله تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُۥ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى ٱلسَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ﴾[1].

وهذه بعض الآداب التي ينبغي على المتعلمة أن تأخذها في اعتبارها وتعمل بها تواضعًا للعلم والمعلمة؛ قال علي رضي الله عنه: إن من حق العالم أن لا تكثر

---

(١) سورة ق، الآية: ٣٧.

علـــيه بالسؤال ولا تعنته في الجواب، ولا تلح عليه إذا كسل ولا تأخذ بثوبه إذا نهض، ولا تفشي له سرًا، ولا تغتابن أحدًا عنده، ولا تطلبن عثرته، وإن زل قبلت معذرتـــه، وعلـــيك أن توقره وتعظمه لله تعالى ما دام يحفظ أمر الله تعالى، وإن كانت له حاجة سبقت القوم إلى خدمته.

ومـــن موانع التعلم التي ينبغي للمتعلمة أن تجتنبها أيضًا: الحياء. قال مجاهد: لا يتعلم العلم مستحي ولا مستكبر. وقالت عائشة: نعم النساء نساء الأنصار، لم يمنعهن الحـــياء أن يتفقهن في الدين. عن أم سلمة قالت: جاءت أم سُلَيم إلى رسول الله ﷺ فقالـــت: يـــا رسول الله، إن الله لا يستحي من الحق، فهل على المرأة من غُسل إذا احتلمت؟ قال النبي ﷺ: «**إذا رأت الماء**». فغطت أم سلمة -تعني وجهها- وقالت: يـــا رســـول الله، وتحتلم المرأة؟ قال: «**نعم، تربت يمينك، فبم يشبهها ولدها؟**»[(١)]. فالحـــياء من الإيمان، وهو الشرعي الذي يقع على وجه الإجلال والاحترام للأكابر، وهو محمود. وأما ما يقع سببًا لترك أمر شرعي فهو مذموم، وليس هو بحياء شرعي، وإنما هو ضعف ومهانة. فعلى المتعلمة أن تترك العجز والتكبر لما يؤثر كل منهما من النقص في التعليم.

العلم قبل القول والعمل:

لا بد لمن تريد النجاح في التعلم أن تعلم بأن العلم يكون قبل القول والعمل لقـــول الله تعالى: ﴿فَٱعۡلَمۡ أَنَّهُۥ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا ٱللَّهُ وَٱسۡتَغۡفِرۡ لِذَنۢبِكَ﴾[(٢)] فبدأ بالعلم ثم العمل؛ وأعظم الأشياء رتبة في حق الآدمية السعادة الأبدية وأفضل الأشياء ما هو

(١) أخرجه البخاري في كتاب العلم، باب الحياء في العلم.

(٢) سورة محمد، الآية: ١٩.

وسيلة إليها ولن تتوصل إليها إلا بالعلم والعمل، ولا تتوصل إلى العمل إلا بالعلم بكيفية العمل. فأصل السعادة في الدنيا والآخرة هو العلم فهو إذًا أفضل الأعمال.

التدرج بالعلم:

إن العلوم مرتبة ترتيبًا ضروريًا وبعضها طريق إلى بعض، وهذا ما نشهده من ترتيب المراحل الدراسية والصفوف ابتداء من الصف الأول الابتدائي وما بعده حتى المرحلة الجامعية؛ وهكذا يكون أي فن من فنون العلم ومن جملتها العلوم الشرعية، فعلى طالبه العلم الشرعي أن تراعي الترتيب وتبتدئ بالأهم فالأهم، والموفقة من راعت ذلك الترتيب والتدريج.

العمل بالعلم:

إن أحد أهم وسائل النجاح في اكتساب العلم هو العمل بما تتعلمه المرأة لكي تنتفع به في دنياها وآخرتها؛ وقد كان رسول الله ﷺ نفسه يتعوذ من العلم الذي لا ينفع ويدعو الله تعالى بأن ينفعه بما يعلمه ربه، قال ﷺ: «**اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع**»(١) وقال ﷺ: «**اللهم انفعني بما علمتني، وعلمني ما ينفعني وزدني علمًا**»(٢).

عن الحسن؛ قال: إن كان الرجل ليصيب الباب من العلم فيعمل به فيكون خيرًا له من الدنيا وما فيها لو كانت له فجعلها في الآخرة. قال الحسن: كان الرجل إذا طلب العلم لم يلبث أن يرى ذلك في بصره وتخشعه ولسانه ويده وصلته وزهده.

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب الذكر، باب الأدعية.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٨٤٥.

وقد قال الله تعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِى ٱلَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾[١]؛ قيل في تفسيرها: أن الذين يعلمون هم الذين ينتفعون بعلمهم ويعملون به، فأما من لم ينتفع بعلمه و لم يعمل به فهو بمنزلة من لم يعلم.

قال علي رضي الله عنه: يا حملة العلم اعملوا به فإنما العالم من عمل بما علم ووافق علمه عمله، وسيكون أقوام يحملون العلم لا يجاوز تراقيهم، يخالف عملهم علمهم، وتخالف سريرتهم علانيتهم، يجلسون حلقًا فيباهي بعضهم بعضًا، حتى إن الرجل ليغضب على جليسه أن يجلس إلى غيره ويدعه، أولئك لا تصعد أعمالهم في مجالسهم تلك إلى الله.

فيجب على المعلمة أن تكون عاملةً بعلمها فلا يكذب قولها فعلها؛ فإذا خالف العمل العلم منعت الرشد، وكل من أكلت أو شربت شيئًا وقالت للنساء لا تأكلنه ولا تشربنه فإنه سم مهلك سخر النساء بها واتهمنها وزاد حرصهن على ما نُهين عنه فيقلن: لولا أنه طيب ولذيذ لما كانت تستأثر به؛ ولذلك قيل في المعنى:

لا تنه عن خُلُق وتأتي مثله   عار عليك إذا فعلت عظيم

وقال الله تعالى: ﴿۞ أَتَأْمُرُونَ ٱلنَّاسَ بِٱلْبِرِّ وَتَنسَوْنَ أَنفُسَكُمْ﴾[٢]؛ ولذلك كان وزر العالمة في معاصيها أكثر من وزر الجاهلة، إذ يزل بزلتها نساء كثيرات ويقتدين بها، ومن سنت سنة سيئة فعليها وزرها ووزر من عملت بها.

(١) سورة الزمر، الآية: ٩.

(٢) سورة البقرة، الآية: ٤٤.

قــال أبو الدرداء: (لا تكون عالــمًا حتى تكون متعلمًا، ولا تكون بالعلم عالــمًا حتى تكون به عاملاً). قال أبو حاتم: العاقل لا يشتغل في طلب العلم إلا وقصــده العمل به، لأن من سعى فيه لغير ما وصفنا ازداد فخرًا وتجبرًا وللعمل تــركًا وتضييعًا، فيكون فساده في المتأسين به فيه أكثر من فساده في نفسه. وعن مالك ابن دينار قال: إذا طلب الرجل العلم ليعمل به سرَّه علمه، وإذا طلب العلم لغير أن يعمل به زاده علمه فخرًا.

كيف تكونين ناجحةً

في معاملة الوالدين

كيف تكونين ناجحةً في معاملة الوالدين[1]

أحب العمل إلى الله بر الوالدين:

لقد أمر الإسلام ببر الوالدين وجعل برهما أحب الأعمال إلى الله تعالى بعد الصلاة التي هي أعظم دعائم الإسلام بعد الشهادتين؛ فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، قال: سألت النبي ﷺ: أي العمل أحب إلى الله عزَّ وجلَّ؟ قال: «**الصلاة على وقتها**». قال: ثم أي؟ قال: «**ثم بر الوالدين**»[2]. بل قرن الله تعالى الإحسان إلى الوالدين بعبادته وتوحيده.

وكما أمر الإسلام ببر الوالدين وقرنه بعبادة الله فقد حرَّم عقوق الوالدين وجعله من أكبر الكبائر وقرنه بالإشراك بالله؛ قال رسول الله ﷺ: «**ألا أنبئكم بأكبر الكبائر؟ ... الإشراك بالله، وعقوق الوالدين ...**»[3].

فالمرأة التي تريد النجاح في معاملة الوالدين يجب عليها اتباع ما أمر الله ورسوله به من برهما وتجنب ارتكاب ما نهى الله ورسوله من عقوقهما؛ وقد أرشد الله عزَّ وجلَّ ورسوله ﷺ إلى الطرق التي تنجح فيها المرأة في معاملة الوالدين

---

(١) راجع: تفسير الآيات في الجامع لأحكام القرآن للقرطبي، ص: ٥/١٠، ١٢٠/١٥٥-١٦١، ١٤/٤٣-٤٥. وفي ظلال القرآن لسيد قطب، ص: ٤/٢٢٢١-٢٢٢٢، وفتح الباري للعسقلاني، ص: ١٠/٤٠٣-٤٠٦.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب البر والصلة.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب عقوق الوالدين من الكبائر.

وبرهما فقال الله تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا ﴿٢٤﴾﴾[(١)].

أما قول الله تعالى ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ﴾ أي أمر وألزم وأوجب.. أمر الله سبحانه بعبادته وتوحيده وجعل بر الوالدين مقرونًا بذلك، كما قرن شكرهما بشكره فقال تعالى: ﴿أَنِ ٱشْكُرْ لِى وَلِوَٰلِدَيْكَ إِلَىَّ ٱلْمَصِيرُ ﴿١٤﴾﴾[(٢)]. والمعنى: قلنا له أن اشكر لي ولوالديك. قيل: الشكر لله على نعمة الإيمان، وللوالدين على نعمة التربية. وقال سفيان بن عيينة: من صلّى الصلوات الخمس فقد شكر الله تعالى، ومن دعا لوالديه في أدبار الصلوات فقد شكرهما.. قال العلماء: فأحق الناس بعد الخالق المنان بالشكر والإحسان والتزام البر والطاعة له والإذعان من قرن الله الإحسان إليه بعبادته وطاعته وشكره بشكره وهما الوالدان.

وقوله ﴿إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا﴾ خص حالة الكبر لأنها الحالة التي يحتاجان فيها إلى برها لتغير الحال عليهما بالضعف والكبر؛ فألزم في هذه الحالة من مراعاة أحوالهما أكثر مما ألزمه من قبل، لأنهما في هذه الحالة قد صارا كلاً عليها، فيحتاجان أن تلي منهما في الكبر ما كانت تحتاج في صغرها أن يليا منها؛ فلذلك خص هذه الحالة بالذكر. فالوالدان يحملان أذى ولدهما وهو صغير راجين حياته، وهو إن حمل أذى والديه في كبرهما رجا موتهما.

---

(١) سورة الإسراء، الآيتان: ٢٣-٢٤.

(٢) سورة لقمان، الآية: ١٤.

وأيضًا فطول المكث للمرء يوجب الاستثقال للمرء عادة ويحصل الملل ويكثر الضجر فتظهر غضبها على أبويها وتنتفخ لهما أوداجها، وتستطيل عليهما بدالّة البنوة وقلة الديانة، وأقل المكروه ما يظهر بتنفسها المتردد من الضجر.

وقد أُمرت أن تقابلهما بالقول الموصوف بالكرامة، وهو السالم عن كل عيب فقال: ﴿فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ﴾ فأول مرتبة من مراتب الرعاية والأدب ألا يند من البنت ما يدل على الضجر والضيق، وما يشي بالإهانة وسوء الأدب، أي لا تقل لهما ما يكون فيه أدنى تبرم، حتى ولا التأفف الذي هو أدنى مراتب القول السيئ؛ وقد قيل: لو علم الله من العقوق شيئًا أردأ من «أف» لذكره. وإنما صارت قولة «أف» للأبوين أردأ شيء لأنها رفضتهما رفض كفر النعمة، وجحدت التربية وردت الوصية التي أوصاها في التنزيل. و «أف» كلمة مقولة لكل شيء مرفوض؛ ولذلك قال إبراهيم لقومه: «أف لكم ولما تعبدون من دون الله» أي رفض لكم ولهذه الأصنام معكم. قال رسول الله ﷺ: «**رغم أنفه ثم رغم أنفه ثم رغم أنفه**» قيل: من يا رسول الله؟ قال: «**من أدرك والديه عند الكبر أحدهما أو كليهما ثم لم يدخل الجنة**»(١). فالسعيدة التي تبادر اغتنام فرصة برهما لئلا تفوتها بموتهما فتندم على ذلك. والشقية من عقّتهما، لا سيما من بلغها الأمر ببرهما.

﴿وَلَا تَنْهَرْهُمَا﴾ النهر: الزجر والغلظة. قال رسول الله ﷺ: «**إن الله حرم عليكم عقوق الأمهات**»(٢)؛ قيل: خص الأمهات بالذكر وإن كان عقوق الآباء عظيمًا لأن عقوقهن أقبح أو إليهن أسرع من الآباء لضعف النساء، ولينبه على أن

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب البر، باب تقديم الوالدين على التطوع بالصلاة وغيرها.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب عقوق الوالدين من الكبائر.

بـــر الأم مقـــدم على بر الأب في التلطف والحنو ونحو ذلك. فهو من تخصيص الشيء بالذكر إظهارًا لعظم موقعه؛ قال الله تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ إِحْسَٰنًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۖ وَحَمْلُهُۥ وَفِصَٰلُهُۥ ثَلَٰثُونَ شَهْرًا ۚ﴾(١)؛ فقـــد قاست الأم بســـبب حملها مشقة وتعبًا من وحم وغثيان وثقل وكرب وأرق وتغيرات نفسية وبدنية إلى غير ذلك مما تناله الحامل من التعب والمشقة، ووضعتها بمشقة أيضًا من الطلق وشدته وآلام الولادة ومعاناتها، ثم أرضعتها وهي في سن الرضاعة وقامت على خدمتها ورعايتها وتعبت وسهرت ليلها في ذلك.

جـــاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله، مَن أحق الناس بحسن صـــحابتي؟ قـــال: **«أمك»** قال: ثم مَن؟ قال: **«ثم أمك»** قال: ثم من؟ قال: **«ثم أمك»** قال: ثم من؟ قال: **«ثم أبوك»**(٢).

وقـــال الـــنبي ﷺ: **«رضـــا الرب في رضا الوالد، وسخط الرب في سخط الوالـــد»**(٣)؛ لأنه تعالى أمر أن يطاع الأب ويكرم، فمن امتثلت أمر الله فأطاعت والدهـــا وأكرمته فقد أطاعت الله فرضي عنها، ومن خالفت أمر الله فأغضبت والدها وأهانته فقد أغضبت الله فغضب عليها، وهذا فيما ليس في معصية الخالق. وهذا وعيد شديد يفيد أن العقوق كبيرة. وقال ﷺ: **«ثلاثة لا ينظر الله إليهم يوم القيامة: العاق لوالديه... وثلاثة لا يدخلون الجنة: العاق لوالديه... »**(٤).

---

(١) سورة الأحقاف، الآية: ١٥.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب من أحق الناس بحسن الصحبة.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٥٤٩.

(٤) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٠٧١.

﴿وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ وهي مرتبة أعلى إيجابية أن يكون كلامها لهما يشي بالإكرام والاحترام؛ أي قولاً لينًا لطيفًا، مثل: يا أبتاه ويا أماه، من غير أن تسميهما وتكنيهما؛ قال عطاء. وقال ابن البداح التجيبي: قلت لسعيد بن المسيب كل ما في القرآن من بر الوالدين قد عرفته إلا قوله: ﴿وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ ما هذا القول الكريم؟ قال ابن المسيب: قول العبد المذنب للسيد الفظ الغليظ.

﴿وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ﴾ هنا يشف التعبير ويلطف، ويبلغ شغاف القلب وحنايا الوجدان. فهي الرحمة ترق وتلطف حتى لكأنها الذل الذي لا يرفع عينًا، ولا يرفض أمرًا. وكأنما للذل جناح يخفضه إيذانًا بالسلام والاستسلام. فهذه استعارة في الشفقة والرحمة بهما والتذلل لهما تذلل الرعية للأمير والعبيد للسادة؛ وضرب خفض الجناح ونصبه مثلاً لجناح الطائر حين ينتصب بجناحه لولده.. فينبغي بحكم هذه الآية أن تجعل المرأة نفسها مع أبويها في خير ذلة، في أقوالها وسكناتها ونظرها، ولا تُحِدَّ إليهما بصرها فإن تلك هي نظرة الغاضبة.

﴿وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا﴾ فهي الذكرى الحانية، ذكرى الطفولة الضعيفة يرعاها الوالدان، وهما اليوم في مثلها من الضعف والحاجة إلى الرعاية والحنان، وهو التوجه إلى الله أن يرحمهما فرحمة الله أوسع، ورعاية الله أشمل، وجناب الله أرحب، وهو أقدر على جزائهما بما بذلا من دمهما وقلبهما مما لا يقدر على جزائه الأبناء. فقد أمر الله تعالى عباده بالترحم على آبائهم والدعاء لهم.

طرق أخرى لبر الوالدين:

ومن البر بالوالدين والإحسان إليهما ألا تتعرض لسبهما ولا تعقهما؛ فإن ذلك من الكبائر بلا خلاف، وبذلك وردت السنة الثابتة؛ قال رسول الله ﷺ: «**إن من أكبر الكبائر أن يلعن الرجل والديه**» قيل: يا رسول الله، وكيف يلعن الرجل والديه؟، قال: «**يسب الرجل أبا الرجل فيسب أباه، ويسب أمه فيسب أمه**»[1]؛ فإن كان التسبب إلى لعن الوالد من أكبر الكبائر فالتصريح بلعنه أشد.. وقوله (وكيف يلعن الرجل والديه) هو استبعاد من السائل، لأن الطبع المستقيم يأبى ذلك، فبيَّن في الجواب أنه وإن لم يتعاط السب بنفسه في الأغلب الأكثر لكن قد يقع منه التسبب فيه وهو مما يمكن وقوعه كثيرًا.

ومن برهما بعد موتهما الصلاة عليهما والاستغفار لهما وإنفاذ عهدهما بعدهما وإكرام صديقهما وصلة الرحم التي لا رحم للولد إلا من قبلهما. وهذا كله في الأبوين المؤمنين، وقد نهى القرآن عن الاستغفار للمشركين الأموات ولو كانوا أولي قربى.

وعلى المرأة التي تريد النجاح في معاملة والديها وبالتالي النجاح والفلاح في الدنيا والآخرة وكسب الأجر العظيم من الله تعالى أن تشفق بهما وتتذلل لهما تذلل الإماء للسادة.. وأن تترحم عليهما وتدعو لهما، وأن ترحمهما كما رحماها وترفق بهما كما رفقا بها؛ إذ ولياها صغيرةً جاهلةً محتاجةً فآثراها على أنفسهما، وأسهرا ليلهما، وجاعا واشبعاها، وتعريا وكسواها، فلا تجزيهما إلا أن يبلغا من الكبر الحد الذي كانت فيه من الصغر، فتلي منهما ما وليا منها، ويكون لهما

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب لا يسب الرجل والديه.

حينئذ فضل التقدم. ولتتذكر المرأة شفقة الأبوين وتعبهما في التربية، ليزيدها ذلك إشفاقًا لهما وحنانًا عليهما. قال حكيم رحمه الله: راع أباك يرعاك ابنك.

وإذا كان الله عزَّ وجلَّ قد أمر ببر الوالدين والإحسان إليهما، فقد نهى في الوقت نفسه عن طاعتهما إذا كانا مشركين وأمرا ابنتهما بالشرك أو بمعصية الله، فقال تعالى: ﴿وَإِن جَٰهَدَاكَ عَلَىٰٓ أَن تُشْرِكَ بِى مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا ۖ وَصَاحِبْهُمَا فِى ٱلدُّنْيَا مَعْرُوفًا ۖ وَٱتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَىَّ ۚ ثُمَّ إِلَىَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٥﴾﴾[(١)]. فطاعة الوالدين لا تراعى في ركوب كبيرة ولا في ترك فريضة على الأعيان، وتلزم طاعتهما في المباحات، والآية دليل على صلة الأبوين الكافرين بما أمكن من المال إن كانا فقيرين، وإلانة القول والدعاء إلى الإسلام برفق ومصاحبتهما في الدنيا بما يحسن.

كذلك إذا كان الوالدان مسلمَين وأمرا ابنتهما بمعصية الله فلا يلزمها طاعتهما؛ وإذا كان لا بد من ضرب المثل لتقريب المقصود فأقول أنه في كثير من الحالات يكون الوالدان مواظبان على الصلاة وبقية أركان الإسلام ومع ذلك يأمران أو يأمر أحدهما ابنته مثلاً بعدم ارتداء الحجاب، أو بخلعه إذا كانت ترتديه؛ فهنا لا يجوز لها طاعتهما لأنهما يأمران بمعصية ولا طاعة لمخلوق في معصية الخالق؛ وهكذا الأمور الأخرى فلا يجوز لها أن تفعل ما حرمه الله تعالى إرضاءً لوالديها وطاعة لهما لأن الطاعة إنما تكون في المعروف كما قال النبي ﷺ، أو طاعتهما في المباحات التي ليس فيها معصية لله عزَّ وجلّ[(٢)].

---

(١) سورة لقمان، الآية: ١٥:

(٢) أرسلت امرأة تسأل سماحة الشيخ ابن باز مفتي عام السعودية -رحمه الله تعالى- فقالت: ما-

وعــلى المرأة أن تعلم أن الله تعالى يعلم ما النفوس، قال تعالى: ﴿رَّبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ إِن تَكُونُوا۟ صَٰلِحِينَ فَإِنَّهُۥ كَانَ لِلْأَوَّٰبِينَ غَفُورًا﴾[1]؛ فيعــلم الله عزَّ وجلَّ ما بنفس البنت من اعتقاد الرحمة بالوالدين والحنو عليهما، أو من غير ذلك مــن العقوق، أو من جعلت ظاهر برهما رياء. وقال ابن جبير: يريد البادرة التي تبدر، كالفلتة والزلة، تكون من الرجل إلى أبويه أو أحدهما، لا يريد بذلك بأسًا؛ ﴿إِن تَكُونُوا۟ صَٰلِحِينَ﴾ أي صادقين في نية البر بالوالدين فإن الله يغفر البادرة، وقد وعد الله تعالى بالغفران مع شرط الصلاح والأوبة بعد الأوبة إلى طاعة الله سبحانه وتعالى.

=حكــم من خالفت أمها في عدم طاعتها في حالة إذا كانت الأم تطلب شيئًا فيه معصية الله عزَّ وجلَّ كأن تطلب التبرج والسفور وتدعي بأن الحجاب هذا هو خرافات وليس له واقع في الدين وتطلب مني الخروج إلى الحفلات واللبس من الملابس الذي يخرج ويبرز جميع ما حرمه الله في المــرأة وتغضب عندما تراني متحجبة؟ فأجاب سماحته فقال: لا طاعة للمخلوق سواء كـــان أبـــا أو أمًا أو غيرهما في معصية الخالق. وقد صح عن النبي ﷺ أنه قال: «**إنما الطاعة في المعــروف**» وقـــال ﷺ: «**لا طاعة للمخلوق في معصية الخالق**» وهذه الأمور التي تدعو إليها أم السائلة من معاصي الله فلا تجوز طاعتها فيها. مجلة الدعوة، العدد: ٨٧٠.

(١) سورة الإسراء، الآية: ٢٥.

كيف تكونين
ناجحةً ومحبوبةً
في ليلة العرس

كيف تكونين ناجحةً ومحبوبةً في ليلة العرس

إن يوم العرس هو اليوم الوحيد الذي تتركز فيه جميع الأنظار على العروس.. ويوم زفافها هو من أجمل الأيام وأسعدها في حياتها، ففي هذا اليوم تحقق حلمها الجميل الذي كانت تحلم به طوال السنوات السابقة، وهاهي قد أصبحت عروسًا وسيدة بيت مستقلة.

وحتى تكون العروس ناجحة وتنال حب عريسها في هذه الليلة التي لا تكون إلا مرة واحدة في حياتها الزوجية لا بد لها من تنفيذ بعض الوصايا واتباع بعض الطرق الضرورية لنجاح هذه الليلة السعيدة.

ليلة العرس:

إن ليلة العرس بالنسبة للفتاة هي تغير جذري في حياتها، وهي انتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى من مراحل الحياة، تترك فيها أسرتها والبيت الذي تربت فيه إلى حياة جديدة وأسرة جديدة تؤلفها مع شريك حياتها، ولكل جديد رهبة مهما كان هذا الجديد شيئًا مغريًا وأمرًا يتمناه المرء طوال حياته ويسعى إليه.

والإلمام ببعض الحقائق عن تكوين جسم المرأة والرجل ووظائف أعضائهما ضروري للرجل والمرأة قبل الزواج ويساهم في التخفيف من هذه الرهبة.. فقد يعيش زوجان جديدان أيامًا أو شهورًا في قلق عنيف نتيجة عدم الإلمام بما يجب أن

يمـــارس عند الزواج، وذلك ناتج إما عن خجل في مناقشة هذه الموضوعات أو جهل شديد ببعض الحقائق الجنسية.

ويصـــف كثير من الناس ليلة العرس بأنها أهم ليلة في حياة الزوجين.. وبأن علـــيها يـــتوقف نجاح الحياة الزوجية سنوات طويلة أو فشلها.. وهذا ينبع من التصرف الواجب فيها، والمعرفة الكاملة بكثير من الحقائق الجنسية قبل الزواج من جانـــب الـــزوجين.. فمن الواضح أن الجهل بالثقافة الجنسية يؤدي إلى كثير من الأخطاء التي يمكن تفاديها بشيء من الفهم والوعي والإدراك، وقراءة المعلومات اللازمـــة عـــن ليلة العرس، وكيف يمكن تفادي أخطائها، لتكون الحياة الزوجية وردية، ناعمة، وجميلة...

إن لـــيلة العرس هي الليلة التي تراود أحلام كل فتى وفتاة، وكثيرًا ما تشغل تفكيرهمـــا، ويزداد هذا الانشغال كلما اقترب موعد العرس، وهي دائمًا محوطة بالخـــيال الوردي البهيج.. إنها ليلة العمر كما يقولون ولكنها ليست ليلة منفصلة عما قبلها، ولا مستقلة عما بعدها من سنوات الحياة.. قد تكون هذه الليلة بهيجة وردية لا تُنسى في حياة بعض الأزواج، ولكنها قد تكون بداية التعاسة والشقاء إذا ما مرت بأخطاء فادحة ترتكبها العروس أو العريس أو أهلهما.

فكثيرًا ما يرتكب أهل العروس أخطاء قبل هذه الليلة أو في يومها مما قد يؤثر في نظـــرة الـــزوج إلى أهـــل العروس، وكذلك يؤثر في أعصاب الزوج أو يثير الضغائن في نفسه ناحية أهل زوجته، وقد ينعكس هذا على نظرته إلى العروس.. ولهذا يستحب للعروس ألا تتدخل في هذه المسائل بإيعاز من أهلها، وأن تتجنب الانحـــياز ضـــد زوجها، فكثيرًا ما كان سبب فشل الزوج في الليلة الأولى إثارة أعصابه ونظرته للزوجة على أنها منحازة إلى أهلها ضده...

أمـــا الخطأ الآخر الذي يرتكبه أهل العروس فهو انتظارهم بلهفة نتيجة ليلة العـــرس وخصوصًا أم العروس التي قد لا تترك بيت العروسين في هذه الليلة في بعـــض الحالات، أو تُعلم العروسين بأنها ستأتيهما في صباح ليلة العرس، فيشعر العريس بأنه في حالة امتحان رهيب، وليس في أجمل ليلة من حياته، وبدلاً من أن يتصرف على سجيته ليتمتع هو وعروسه في هذه الليلة التي طالما انتظرها، يحاول إثبات رجولته في فض الغشاء بطريقة فيها شيء من الخشونة، ويحاول جاهدًا فض الـــبكارة بسرعة في أول ليلة لاستخراج قطرات من الدم على منديل أو منشفة يقدمها إلى أهل العروس، وربما يفشل في فض البكارة بالطريقة الطبيعية فيلجأ إلى طرق أخرى لفض الغشاء كما يحدث في بعض القرى باستخدام الإصبع.

دور العروس:

تشـــعر الفـــتاة في ليلة العرس بالخوف والقلق، وتكون متوترة الأعصاب، ويكون التفكير في كيفية فض غشاء البكارة مسيطرًا تمامًا على عقلها وكل كيانها لدرجـــة أنهـــا تتوقف عن الكلام والأكل. وسبب هذا الخوف والقلق هو كلام الـــناس والأقاويل المتداولة بينهم عن عملية فض غشاء البكارة والدماء التي تسيل بكـــثرة.. وواجب العروس في هذه الحالة أن لا تستسلم لهذه الأقاويل ولا تلقي بالاً لهذا الكلام غير العلمي.

فمن الأخطاء الفاحشة بالنسبة إلى العروس أنها لا تعرف مكونات أعضائها التناســلية، وتتصور أن هناك ألمًا فظيعًا قد لا تقوى عليه، أو أن هناك كثيرًا من الدم سيسيل منها نتيجة للجماع الأول.

على العروس الصغيرة أن تدرك أن فض الغشاء لا يكون سببًا في حدوث نزيف إلا في حالات نادرة جدًا، ولا يسبب فض الغشاء ألمًا صارخًا إلا إذا كان رعب العروس وحالتها النفسية المضطربة سببًا في تقلص عضلاتها ومقاومتها للزوج...

يجب على العروس أن تتذكر جيدًا أن عليها مسؤولية كبيرة في ليلة العرس، وأن تبعاتها وواجباتها خطيرة في اللقاء الجنسي الأول بينها وبين عريسها، فمسؤوليتها هي مسؤوليته في تخطي أي عقبة في هذه الليلة لتمر بسلام. والواجب يقتضي من العروس أن تظهر كل ما لديها من رقة وكياسة وبعد نظر ورؤية، والزوجة الذكية العاقلة تساعد زوجها كثيرًا، ولا تزيد في توتر أعصابه التي قد تكون متوترة أصلاً. فيجب أن يكون الجو مناسبًا بدون خوف أو عصبية أمام أجمل ليلة في حياتهما معًا، كما يجب أن تستسلم العروس برقة ودعة، فيزيل هذا كثيرًا من توتر أعصابه ويمنحه ثقة كبيرة في نفسه. ومن الخطأ الجسيم أن تبقى العروس رابضة خائفة منزوية في ركن من الغرفة، أو تعتقد أن ما سيحدث هو شيء شديد الألم وفظيع، ولا تستجيب لمداعبة زوجها وحنانه وتبقى عصبية متشنجة... فذلك يؤدي إلى انزعاج العريس وربما إلى فشله في هذه الليلة.

إن الإرهاق البدني والعقلي ليلة العرس هو العدو اللدود للعروسين. فإذا قضى العروسان يومًا مليئًا بالتعب والإجهاد والعصبية والقلق نتيجة للحركة المستمرة ومتطلبات يوم العرس وما قبله، وإذا وجدا أن حماسهما لممارسة الجماع ضعيف، فيستحسن في هذه الحالة أن يخلدا إلى الراحة ويؤجلا العملية إلى الأيام التالية، إذ إن المحاولة في تلك الليلة المجهدة والحماس الفاتر قد يأتي بنتيجة غير

مرضـــية. والواقع أن هذه النصيحة قد تكون أكثر أهمية من ناحية العروس، وقد لوحـــظ أن ترك الجماع للطبيعة، وللوقت الذي تحدده الظروف، هو أحسن ما يجب فعله، وليس هناك ضرر من التأجيل.

وإذا أخفـــق العريس في فض غشاء البكارة في الليلة الأولى فهذا ليس معناه أنه عاجـــز أو ضـــعيف، فقـــد يغلب عليه الحياء، فينتابه خوف واضطراب عندما يهم بالجماع، فتفتر الشهوة وتبرد.. ولا يعد ذلك مرضًا، فسرعان ما يزول هذا العارض بعد أن تزداد معرفته بعروسه، ويتبادل معها المشاعر من دون حرج أو اضطراب.

وإن واجـــب العروس إذا ما لاحظت على عريسها الاضطراب والفشل في أول محاولة أن تهدئ من روعه وتعيده إلى الثقة بنفسه.. وعليها في هذه الحالة ألا تخـــبر أي إنســـان -حتى أمها- بما حدث، لأن انتشار الخبر قد يعقد الأمر أكثر ويسلم العريس إلى يأس قاتل.

إن العلاقـــة الجنسية بين الزوجين ليست علاقة آلية، أو عادية، لكن لها ارتباط كـــبير بالأعصاب الجنسية، وكلما نبهنا هذه الأعصاب المرتبطة بالإحساس الجنسي كانـــت العلاقـــة الجنسية بين الزوجين أقوى وأمنع، وأصبحت الحياة الزوجية كلها ســـعادة ومـــتعة.. وعلى الزوجين تقع مسؤولية تهيئة الجو الصحي لممارسة العلاقة الجنسية على الوجه الأكمل.

ودور العـــروس في تهيئة الجو الصحي أن تكون في حالة نفسية جيدة، وأن تكون في وضع يساعد على إتمام اللقاء الجنسي: كأن تلبس ملابس تثير العريس، وأن تتهـــيأ للقائـــه، وبعـــد ذلك يأتي دور العريس في القيام بالغزل، والقبلات، والمداعبة، والملامسة، وغير ذلك.. فعلى الزوجين واجبات تجاه بعضهما البعض،

قبل اللقاء الجنسي، وأثنائه، وبعده.. والقيام بهذه الواجبات يؤدي إلى إيجاد حياة زوجية تسودها السعادة والمتعة، والمودة والرحمة.

وعلى ذلك فإن على العروس أن تساعد عريسها على إطالة فترة التقبيل والمداعبة والعناق قبل محاولة الإيلاج، وذلك لتنشيط الغدتين اللتين تفرزان سائلاً هلاميًا شفافًا عند الإثارة الجنسية لترطيب المهبل وتيسير الإيلاج..

وفض غشاء البكارة قد يصحبه ألم لبضع دقائق، ولكن هذا الألم يمكن تحمله لذلك يجب ألا تقلق الفتاة أو تخاف هذه اللحظة.. فالفتاة التي لا تخاف من فض غشاء البكارة لن تعاني من المتاعب. فالخوف يؤدي إلى حدوث انقباض في عضلاتها، كما أن الخوف يمنع الإفرازات الطبيعية التي تسهل وتمهد للجماع غير المؤلم.

غشاء البكارة:

لقد خلق الله عز وجل الأنثى وخلق لديها غشاء البكارة، لم يخلقه عبثًا فوجوده دليل واضح على محافظة الفتاة على عفتها وعذريتها وعدم ممارستها الجماع من قبل.

وغشاء البكارة هو غشاء رقيق دموي. يغلق فتحة الفرج الظاهرة عند البنت البكر، ويفصل الأعضاء التناسلية الخارجية عن الأعضاء الداخلية، وله فتحة طبيعية لمرور دم الطمث كل شهر. ويتخذ غشاء البكارة شكلاً هلاليًا، أو حلقيًا، أو غرباليًا. وهذا الغشاء يتمزق عند أول اتصال جنسي مع العذراء فتنزل نقطة أو بضع نقط من الدم..

وأحيانًا يكون الغشاء سميكًا أو لحميًا أو يكون مطاطًا، ومع استعمال شيء من الضغط يمكن الإيلاج بدون ظهور الدم، لأنه قابل للتمدد بحيث لا يمزقه

العضـــو، إنما يتمزق بعد الولادة.. وهذا النوع الأخير يسبب المشكلات وإثارة الشـــكوك حـــول الفـــتاة لأنه لا يفض بسهولة ولا يؤدي إلى إنزال الدم عند الاتصـــال، لقـــد كـــان وما زال الجهل بهذا النوع من الغشاء سببًا في كثير من المآسي، فكم من فتاة وقعت ضحية الشك في عفافها بمجرد عدم رؤية الدم، وكم مـــن فـــتاة طُلقت للسبب نفسه، بل لقد سمعنا عن حوادث قتل للعروس قام بها أهـــلها عندما اشتكى الزوج من عدم رؤيته للدم، ثم بعد عرض العروس المقتولة على الطبيب تبين أن لديها غشاء مطاطي وأنها كانت عذراء عند دخول زوجها علـــيها!. لهذا السبب يجب عدم الاستعجال بالحكم على الفتاة، ويمكن في حالة الشـــك عرض الفتاة على اختصاصية لتقرر وجود هذا النوع من الأغشية وتزيل الشـــك من النفوس. وتروي الكتب الطبية عن وجود أغشية قاسية لا يستطاع ثقبها إلا بمساعدة الطبيبة، وأغشية أخرى لم تتمزق رغم مضي أكثر من سنة على الزواج إلا بعد الولادة.

وهـــذا الغشـــاء الصغير كبير الشأن، خطير الأمر، ويهابه الجميع؛ العروس والعريس ووالدي الفتاة خاصة ليلة العرس.

فالعـــروس تخافه لأنها تخشى من حدوث ألم شديد عند فضه، والحقيقة أن الألم قلـــيل جدًا ويضيع في متعة اللذة إذا كانت الطريقة التي يتبعها العريس هي الطـــريقة الطبيعـــية. وفي هذه الحالة لا يحدث أي نزيف يذكر بل بضع نقط من الدم، وكل ما هو مطلوب من العروسين أن يكونا على سجيتهما.

وقد يكون خوف العروس بسبب عدم ثقتها بنفسها، وهو موقف دقيق يجب أن تتحاشاه الفتاة قبل العرس بكثير.

وأما العريس ففي بعض الحالات تتلاشى لديه القدرة على القيام بالمهمة إما لجهله بالعملية أو لاضطرابه وتعبه من إنجازات ما قبل العرس، وفي هذه الحالة باستطاعته تأجيل العملية. أما والدي الفتاة فخوفهما من النتيجة: هل هناك دم أم لا؟.

بعد الجماع الأول:

إن تمزق غشاء البكارة يترك جرحًا يحتاج إلى وقت حتى يلتئم، فإذا وجدت العروس أن الجماع بعد فض الغشاء مباشرة يسبب لها ضيقًا وألمًا بسبب هذا الجرح، فيستحسن أن تبلغ عريسها بذلك وتنصحه بالانتظار يومًا أو أكثر حتى يلتئم الجرح.

أما إذا لاحظت المرأة وجود ألم باستمرار عند كل جماع بعد ليلة العرس بمدة كافية فيجب أن لا تتردد في عرض نفسها على الطبيبة.. فقد يكون لديها غشاء لحمي يُمط دون أن يتمزق ويسبب آلامًا عضوية ونفسية.

وهكذا.. وبعد أن تمضي الليلة الأولى التي تصبح أجمل ليلة في حياة الفتاة تتبدد كل المخاوف وينقلب التوتر والقلق إلى سعادة وراحة بال، ويتضح للفتاة أن كل ما قيل لها عن الألم الكبير والدماء الكثيرة كان مجرد ثرثرة من نسج النساء، بل إنها تحب معاودة الجماع مرة أخرى كي تشعر بالجماع نفسه وتتلذذ به بعد أن أزيلت عنها كل المخاوف، وتتمنى أن تخبر كل الفتيات بأن الزواج هو متعة جميلة، وشعور رائع، وتجربة غنية بالمعلومات عن الحياة الجنسية التي كانت تجهلها الفتاة.

كيف تكونين ناجحةً
مع زوجك ومحبوبةً منه

كيف تكونين ناجحةً مع زوجك ومحبوبةً منه

كل امرأة تحب أن تكون ناجحة مع زوجها ومحبوبة منه، والنجاح مع الزوج لا يأتي من تلقاء نفسه، بل له قواعد وأصول يجب أن تتبعها المرأة حتى يكتب الله لها النجاح مع زوجها ويحبب زوجها بها، وإلا فالحياة الزوجية ستكون معرضة لكثير من المشكلات والخلافات، وربما أدى ذلك إلى الطلاق.

وقد بيَّن الله تعالى ورسوله الكريم ﷺ هذه القواعد والأصول والحقوق التي يجب اتباعها وتنفيذها وأداؤها للحصول على حياة زوجية سعيدة دائمة يملؤها الحب والعطف والحنان؛ والمودة والرحمة، ويتحقق فيها قول الله تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾﴾[1]. وفيما يلي بيان لهذه القواعد والأصول.

اختيار ذا الدين والخُلُق:

إن أول أمر يجب اتباعه لكي تنجح المرأة مع زوجها وتحصل على حياة سعيدة دائمة، قريبة من الوئام، بعيدة عن الخصام، هو طاعة أمر رسول الله ﷺ: **«إذا خطب إليكم من ترضون دينه وخلقه، فزوجوه. إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض»**[2] وفي رواية أخرى: **«إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه**

---

(١) سورة الروم، الآية: ٢١.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٨٦٥.

فأنكحوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد» قالوا: يا رسول الله ! وإن كان فيه؟ قال: «**إذا جاءكم من ترضون دينه وخُلُقه فأنكحوه**» ثلاث مرات[(١)]. أي إن لم تزوجوا صاحب الدين والخلق الحسن وإن كان فيه شيء من قلة المال أو الجاه أو عدم الكفاءة، وترغبوا في مجرد صاحب المال والجاه والحسب وإن لم يكن ذا دين وخلق فسينتج عن ذلك فساد كبير، فربما يبقى أكثر النساء بلا أزواج، وأكثر الرجال بلا نساء؛ فيكثر الزنا وتشيع الفواحش، أو أن ذلك سينتج عنه فساد في الحياة الزوجية.

وقد ذكر النبي ﷺ الخُلُق مع الدين لأن الخلق مهم جدًا في الحياة الزوجية وبه يكون أكثر التعامل بين الزوجين، فلم يكتف النبي ﷺ بذكر الدين لأنه قد يوجد الرجل المتدين ولكن خُلُقه لا يصلح لحياة زوجية سعيدة، فقد يكون سيئ الخُلُق، ضيق الأفق؛ عصبي المزاج؛ فيضع الدين جانبًا ويعامل زوجته بسوء خُلُقه إلى أن يهدم العلاقة الزوجية، فيعتقد الناس أن هذا السلوك بسبب الدين وهو اعتقاد خاطئ لأن الدين يأمر بمعاشرة المرأة بالمعروف؛ قال الله تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ﴾[(٢)]؛ وقال تعالى: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ﴾[(٣)]؛ وقال رسول الله ﷺ: «**لا يفرك[(٤)] مؤمن مؤمنة، إن كره منها خُلُقًا رضي منها آخر -أو قال- غيره**»[(٥)].

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٨٦٦.

(٢) سورة النساء، الآية: ١٩.

(٣) سورة البقرة، الآية: ٢٢٨.

(٤) يفرك: يبغض.

(٥) أخرجه مسلم في كتاب الرضاع، باب الوصية بالنساء.

وأوصـــى الله عزَّ وجلَّ ورسوله ﷺ وصايا أخرى كثيرة بالمرأة؛ إذًا هذا السلوك ليس بسبب الدين وإنما بسبب الخُلُق السيئ؛ فوجود الخلق الحسن ضروري جدًا مع الديـــن ولا بد من أخذه في الاعتبار عند التزويج، وإذا اجتمع الدين والخلق في رجل فإنه إن أحب زوجته أكرمها، وإن كرهها لم يهنها، فإما يمسكها بمعروف أو يطلقها بإحسان.

طاعة الزوج:

الأمر الثاني وهو الأهم في الحياة الزوجية هو طاعة الزوج؛ فكما أمر الله عزَّ وجلَّ المرأة بالصلاة وهي عبادة لله تعالى فإن أقامتها أطاعت ربها وكان لها الأجر الكـــبير في الدنيا والآخرة؛ فكذلك طاعة الزوج عبادة قد تعبدها بها ربها سبحانه وتعـــالى، ولهـــا في هذه العبادة الأجر الكبير والرضا من الرب الرحيم في الدنيا والآخرة؛ بل إن من عظم حق الرجل على المرأة وكثرة حقوقه عليها وعجزها عن القـــيام بشـــكرها أنـــه لو جاز سجود إنسان لإنسان لآخر لكان سجود المرأة لزوجها؛ قال رسول الله ﷺ: «**لو كنت آمرًا أحدًا أن يسجد لأحد لأمرت النساء أن يسجدن لأزواجهن، لما جعل الله لهم عليهن من الحق**»(١).

وقد أقسم النبي ﷺ أن المرأة لا تؤدي حق ربها حتى تؤدي حق زوجها، قال ﷺ: «**لـــو كنت آمرًا أحدًا أن يسجد لغير الله، لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها، والذي نفس محمد بيده ! لا تؤدي المرأة حق ربها حتى تؤدي حق زوجها، ولو سألها نفسها وهـــي عـــلى قتـــب لم تمنعه**»(٢)؛ فهذا في غاية المبالغة لوجوب إطاعة المرأة في حق

---

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١٨٧٣.

(٢) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٥٠٣.

زوجهـــا، فإن السجدة لا تحل لغير الله. وضرب النبي ﷺ مثلاً لعظم حق الزوج على زوجـــته فقـــال ﷺ: «**والـــذي نفسي بيده لو كان من قدمه إلى مفرق رأسه قرحة تنـــبجس بالقيح والصديد ثم استقبلته فلحسته ما أدت حقه**»[١]، ولهذا كان الزوج باب للمرأة إما إلى الجنة في حال رضاه عنها، أو للنار عند سخطه عليها بالحق، فقد ســـأل النبي ﷺ امرأة عن حالها مع زوجها فأخبرته بأنها لا تقصر في طاعته وخدمته فقال لها ﷺ: «**فانظري أين أنت منه، فإنما هو جنتك ونارك**»[٢].

لقد جعل الخالق تبارك وتعالى القوامة للرجل وجعله رئيس المرأة وكبيرها وولي أمرها والحاكم عليها ومؤدبها إذا اعوجت، قال الله تعالى: ﴿ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ بِمَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بَعۡضَهُمۡ عَلَىٰ بَعۡضٖ وَبِمَآ أَنفَقُواْ مِنۡ أَمۡوَٰلِهِمۡۚ﴾[٣] ولهذا جعل الله تعالى مهر الزواج ونفقة المرأة على الرجل لأنه ولي الأمر، وفي المقابل جعل الله الطاعة على المرأة فتطيعه فيما أمرها الله به من طاعته بالمعروف، وقال تعالى: ﴿وَلِلرِّجَالِ عَلَيۡهِنَّ دَرَجَةٞۗ﴾[٤]؛ أي في الفضيلة في الخلق والخلق والمنـــزلة وطاعة الأمر والإنفاق والقيام بالمصالح والفضل في الدنيا والآخرة[٥].

فلكـــل من الرجل والمرأة واجبات وحقوق عليه أن يؤديها للطرف الآخر بالمعـــروف فـــتكون عبادة وطاعة لله إذا أخلص النية لله سبحانه وتعالى، وأهم

(١) مسند أحمد، رقم: ١٢٥٥١، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

(٢) مسند أحمد، رقم: ١٨٩٠٤، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

(٣) سورة النساء، الآية: ٣٤.

(٤) سورة البقرة، الآية: ٢٢٨.

(٥) ابن كثير: تفسير القرآن العظيم، ص: ١/٢٧٨.

واجب تؤديه المرأة هو طاعة الزوج، فهي أهم وسيلة للنجاح مع الزوج وكسب محبته، وهي أولاً طاعة لله وعبادة له، حتى لو أمر الرجل زوجته أن تنقل الحجارة من جبل أحمر إلى جبل أسود، وهما لا يجتمعان في منطقة واحدة قريبة، لكان حقًا على المرأة أن تطيع وتفعل، قال رسول الله ﷺ: **«ولو أن رجلاً أمر امرأة أن تنقل من جبل أحمر إلى جبل أسود، ومن جبل أسود إلى جبل أحمر، لكان نولها أن تفعل»**(١).

وقد قرر الإسلام صفات المرأة الصالحة وخير النساء ومن بينها طاعة أمر الزوج؛ قال رسول الله ﷺ: **«خير النساء التي تُسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها ولا مالها بما يكره»**(٢).

طاعة الزوج إلى الفراش:

إن من أهم الأمور التي يجب على الزوجة أن تعطيها اهتمامًا كبيرًا، وهي وسيلة مهمة جدًا لكي تنجح المرأة مع زوجها وتكون محبوبة منه؛ هي العلاقة الجنسية مع زوجها. ولا بد للزوجة أن تعلم بأن الشهوة الجنسية عند الرجل على عكس المرأة إذا اشتدت فهي كالريح العاصفة إذا هبت لا يمكن توقيتها أو إخضاعها لجدول زمني، أو هي شحنة كهربائية تجعل الجسم نفسه يصرخ لتفريغها ولا تحتمل تأجيلها أو إلغاؤها أو تلافيها فهي شحنة تكهرب الجسم كله ولا تقتصر على الأعضاء التناسلية فقط، وعدم تفريغ هذه الشحنة الكهربائية يلقي بالرجل في أتون من التعاسة والقلق والمرارة، ويصيبه بأضرار في بدنه ونفسه.

---

(١) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٥٠٢.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٢٩٨.

فشهوة الرجل الجنسية أقوى من شهوة المرأة، حيث أن الرجل بطبيعة وظيفته يتميز بالشهوة الجامحة الملحة الجريئة التي ليس لها وقت محدد؛ وهو يرغب في قضائها دون تأجيل؛ فهو العنصر الطالب والموجب في الجماع، وهو الذي بيده المباشرة والاقتراب والإتيان واختيار الأوضاع، أو الاعتزال وعدم المباشرة، كما دلت الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة على ذلك مثل قول الله تعالى: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ﴾ إلى قوله تعالى: ﴿فَٱلْـَٔـٰنَ بَـٰشِرُوهُنَّ وَٱبْتَغُوا۟ مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَكُمْ﴾[1]، وقوله تعالى: ﴿فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾ نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا۟ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ﴾[2].

أمـــا المرأة فهي العنصر المطلوب والسالب في الجماع، فالرجل يدعو ويقرر والمرأة تجيب وتخضع، ولهذا كانت الأوامر النبوية موجهة جميعها إلى المرأة بالذات لكـــي تلبي دعوة زوجها لها إلى الفراش وهو كناية عن الجماع، وأنه يترتب على امتناعها سخط الله ولعن ملائكته وغضب زوجها.

فـــإلى جانب الطاعة العامة للزوج فقد أوصى الإسلام الزوجة وشدد عليها بطاعـــة الزوج إذا دعاها إلى فراشه في أي وقت وعلى أي حال كانت حتى وإن كانـــت مشغولة في بعض الأعمال؛ قال رسول الله ﷺ: «**إذا الرجل دعا زوجته لحاجـــته فلتأته، وإن كانت على التنور**»[3]؛ أي حتى وإن كانت تخبز على التنور

(١) سورة البقرة، الآية: ١٨٧.

(٢) سورة البقرة، الآيتان: ٢٢٢-٢٢٣.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٩٢٧.

وهـــو عمـــل لا يمكـــن تركه إلى غيره وإلا احترق الخبز، لكان لزامًا عليها أن تســـتجيب له، فمن باب أولى غير ذلك من الأعمال؛ ولأن المرأة مأمورة بطاعة زوجها وبإجابته فإن امتناعها عن ذلك يعد معصية لله تعالى تستحق عليها اللعن والسخط من الله تعالى وملائكته؛ قال النبي ﷺ: «**إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فأبـــت أن تجيء لعنتها الملائكة حتى تصبح**»[١]، وقال ﷺ: «**والذي نفسي بيده ما من رجل يدعو امرأته إلى فراشها فتأبى عليه إلا كان الذي في السماء ساخطًا عليها حتى يرضى عنها**»[٢].

فقد تمتنع الزوجة عن إجابة زوجها في بعض الظروف مثل أن تكون حائضًا أو نفســـاء كونها معذورة عن الجماع، ولكنها ليست معذورة فيما عدا الجماع فيما لو أرادها زوجها كما شرع الإسلام، فقد قال رسول الله ﷺ: «**اصنعوا كل شـــيء إلا الـــنكاح**»[٣]، فللزوج الحق في الاستمتاع بها فيما عدا الجماع. نعم للـــزوجة الحـــق في الامتناع عن إجابة زوجها إذا علمت أنه لا يملك نفسه عند مباشرتها وهي حائض من الوقوع في المحرم وهو مباشرة الفرج، أو أنه قد سبق له أن ارتكـــب مـــثل هذا الفعل المحرم إذ لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق وجماع الحائض معصية للخالق.

ربما تحاول الزوجة أثناء فترة الحيض مثلاً تأجيل قضاء وطر زوجها إلى وقت الطهارة لكي تتم العملية الجنسية كاملة بالجماع، وهذا إذا تم بالاتفاق مع الزوج

(١) أخرجه البخاري في كتاب النكاح، باب إذا باتت المرأة مهاجرة فراش زوجها.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب النكاح، باب تحريم امتناع المرأة من فراش زوجها.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الحيض، باب جواز قراءة القرآن في حجر الحائض.

وبرضاه بحيث لا يكون هناك شيء في صدره تجاهها فلا مانع من ذلك، أما إذا لم يوافق أو وافق ولكن على مضض وتبرم منها و لم يقض وطره فالخشية أن تصيبه تغييرات وأمراض نفسية ومنها السخط والنفور من زوجته خاصة إذا تكرر منها هذا الأمر، وإذا أصابه النفور -على الأقل- فهذا ليس في مصلحة الزوجة، وربما دفعــت ثمن ذلك في المستقبل، وهي بذلك تعمل على الفشل مع زوجها وبالتالي على أن يكرهها وليس على النجاح معه وأن تكون محبوبة منه.

التزين للزوج:

إذا أرادت المـــرأة أن تكون ناجحة مع زوجها خاصة في العلاقة الجنسية معه، وتكسب محبته واهتمامه بها، لا بد لها أن تساعده على غض البصر وتغنيه عن النظر إلى غيرهـــا من النساء، ويكون ذلك بالتزين له حتى تتحلى بصفة من صفات المرأة الصـــالحة التي وصفها النبي ﷺ بأنها خير النساء بقوله ﷺ: «**خير النساء من تُسرِك إذا أبصرْتَ**»(١). وقال عليه الصلاة والسلام: «**إن الله جميل يحب الجمال**»(٢).

لقد حث الإسلام المرأة على التزين والتطيب لزوجها وجعل هذا العمل من صـــفات الزوجة الصالحة وهي خير النساء، والمرأة بفطرتها تحب أن تبدو جميلة الشكل، رشيقة الجسم، أنيقة الثياب، طيبة الرائحة، إلا أنه مع مرور الوقت ورفع الكلفة بينها وبين زوجها قد تهمل هذا الأمر المهم فإذا خرجت للزيارة أو جاءها من يزورها تجملت وتزينت فينتهي أمر التزين بأن يكون للزائرين والمَزورين وليس للزوج، وهذا خطأ كبير يقع فيه كثير من النساء.

---

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٢٩٩.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٧٦٧٤.

ليس هناك أحلى على قلب الرجل من أن تتزين زوجته له خاصة من دون الناس، وقد أمر رسول الله ﷺ الرجل حين يعود من السفر أن لا يدخل على زوجته مباشرة حتى لا يجدها على حال من الوساخة والفوضى فيكون ذلك سبباً للنفرة منها وأن يصبر حتى تستعد له بإزالة الشعر المأمورة بإزالته وتتنظف وتتزين له، فقال ﷺ: «**إذا دخلت ليلاً فلا تدخل على أهلك حتى تستحد المغيبة وتمتشط الشعثة**»(١). والمغيبة هي التي غاب عنها زوجها، وتستحد أي تحلق شعر العانة ونحوه، والشعثة هي البعيدة العهد بالاغتسال والنظافة وتسريح الشعر.

وفي الحديث لفتة كريمة من النبي ﷺ وتوجيه للمرأة بأن تعنى بنظافتها ولا تظهر أمام زوجها إلا بأحسن شكل وأجمل صورة كأنها في ليلة زواجها مما يورث المودة والمحبة بينها وبين زوجها.

وإذا كانت المرأة حريصة على أن تبدو جميلة على الدوام فلا بد لها إذاً أن تأخذ بالأسباب التي تجعلها كذلك في عين زوجها، وإذا كان التزين والتعطر من أعظم الأسباب الموجبة لحب الرجل زوجته فعليها إذاً أن تتزين ما استطاعت لزوجها ولتعطي هذا الجانب أهمية كبرى، فرؤية الرجل لزوجته وهي متزينة متجملة له أدعى لشهوته وأملأ لعينه، وأظهر لمحاسن الزوجة، وأدوم للألفة والمودة.

إن الرجل يواجه خارج بيته فتناً كثيرة، وإغراءات مثيرة، حيث ينتشر التبرج الماجن والسفور الخليع، مما يلقي على عاتق الزوجة مسؤولية كبيرة وخطيرة، إذ عليها أن تحصن زوجها وتعفه وتساعده على غض البصر وتنسيه إغراءات الشارع ولا يكون ذلك سوى بأن تتخلق بصفات المرأة الصالحة التي منها أن تسر

(١) أخرجه البخاري في كتاب النكاح، باب طلب الولد.

زوجها إذا نظر إليها، تسره بباطنها وظاهرها، فالجمال ينقسم إلى قسمين: باطني وظاهري. والزينة باطنة وظاهرة:

الزينة الباطنة:

إن زينة الباطن هي الالتزام بالدين وحسن الخُلُق، والطاعة وخفض الجناح، وحسن العشرة وتوافق الطباع، والتواضع والرضى والقناعة، وانشراح القلب وائتلاف الروح... فكم من امرأة على قدر قليل من جمال الظاهر ولكنها جميلة الباطن يراها زوجها من أجمل النساء، وكم من امرأة بارعة جمال الظاهر ولكنها قبيحة الباطن لا يطيق زوجها النظر في وجهها أو الاقتراب منها؟!.

فالجمال الباطني يستولي على القلب وهو الجمال الحقيقي الذي يدوم إلى آخر العمر لأنه يزين الصورة الظاهرة وإن لم تكن جميلة، فيكسو صاحبتها من الجمال والحلاوة بحسب ما اكتسبت روحها من تلك الصفات والأخلاق الحميدة، أما الجمال الظاهري فإنه يذهب مع تقدم العمر ولهذا دعانا رسول الله ﷺ إلى اختيار جميلة الباطن وتفضيلها على جميلة الظاهر بعد أن بيّن لنا الصفات التي من أجلها تُنكح المرأة حيث قال عليه الصلاة والسلام: «**تُنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها، فاظفر بذات الدين، تربت يداك**»[(١)]؛ ولهذا على المرأة أن لا تستغرق في تزيين الظاهر على حساب الباطن بل عليها أن تعنى بتزيين الباطن أكثر لأن مدار الصحبة والحياة الزوجية في المستقبل سيكون عليه خاصة بعد ذهاب الجمال الظاهري. أما إذا اجتمع جمال الباطن وجمال الظاهر فتلك غاية الغايات وقمة السعادات.

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب الرضاع، باب استحباب نكاح ذات الدين.

الزينة الظاهرة:

وبعد أن تُسِر المرأة زوجها بجمال باطنها تُسره أيضًا بجمال ظاهرها فتزيل الشعر المطلوب إزالته مثل الإبطين والعانة، وتقص أظفار اليدين والرجلين، وتنظف الفم والأسنان بعد كل طعام لأن بقايا الطعام تتخمر في الفم وتصدر رائحة غير مستحبة، وإن استخدمت السواك فذاك أفضل لأن السواك مطهرة للفم مرضاة للرب، وتنظف الأنف باستنشاق الماء واستنثاره لتخرج الأوساخ التي تتجمع عن طريق تصفية الهواء المستنشق. فهذه من سنن الفطرة حيث يقول النبي ﷺ: «**عشر من الفطرة: قص الشارب، وإعفاء اللحية، والسواك، واستنشاق الماء، وقص الأظفار، وغسل البراجم، ونتف الإبط، وحلق العانة، وانتقاص الماء**» ويقول أحد رواة الحديث: «**ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة**»[١]. وانتقاص الماء يعني الاستنجاء، والبراجم: مفاصل الأصابع.

وقد وقّت النبي عليه الصلاة والسلام أن لا يُترك قص الأظفار ونتف الإبط وحلق العانة أكثر من أربعين يومًا حيث يقول أنس رضي الله عنه: «**وُقّت لنا في قص الشارب وتقليم الأظفار ونتف الإبط وحلق العانة أن لا نترك أكثر من أربعين ليلة**»[٢]. فيمكن فعل هذه الأمور كلما لزم الأمر مدة بعد مدة ولكن على أن لا تتعدى المدة الحد الأقصى وهو أربعين يومًا.

ومن الزينة الظاهرة أيضًا: تنظيف الأذنين، وكذلك تنظيف جميع الوسخ الذي يجتمع على أي موضع كان من الجسم كالعرق والغبار ونحوهما.. ويلحق بذلك غسل الإبطين وإزالة رائحة العرق بالماء أو بالمواد العطرية المخصصة لذلك.

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة.

وإذا كانت الزوجة قد طهرت لتوها من الحيض فقد علّمها رسول الله ﷺ كيفية التطهر والتطيب لإزالة الرائحة الكريهة، وتثبيت النظافة والزينة، إذ تخبرنا عائشة رضي الله عنها أن امرأة سألت النبي ﷺ عن غسلها من المحيض، فعلّمها كيف تغتسل وكيف تفعل بعد الاغتسال قال ﷺ: «**خذي فِرْصة من مسك فتطهري بها**». قالت: كيف أتطهر؟ قال: «**تطهري بها**». قالت: كيف؟ قال: «**سبحان الله، تطهري**». فاجتبذتها إليّ فقلت: تتبعي بها أثر الدم[١]. والفِرْصة: قطعة من صوف أو قطن أو جلدة عليها صوف، والمراد أن تأخذ المرأة شيئاً من المسك فتجعله في قطعة من القطن أو القماش أو نحوها فتمسح بها فرجها، والمقصود التطيب لدفع الرائحة الكريهة من الفرج وذلك مستحب لكل مغتسلة من حيض أو نفاس، فإن لم تجد مسكًا فأي نوع من الطيب، فإن لم تجد فالماء كاف.

وبعد أن تستكمل الزوجة نظافة هذه الأعضاء يأتي دور الزينة الظاهرة الكبيرة مثل: تصفيف الشعر، والتطيب وهو من الأمور المهمة التي على الزوجة أن تواظب عليها لأن تطيبها وتعطرها يلقي في نفس زوجها السرور والارتياح وهدوء الأعصاب ويُرغّبه في الاقتراب منها والأنس بها ومداعبتها وتقبيلها... والطيب من أقوى الأسباب في جلب المحبة والألفة وعدم الكراهية والنفرة، وقد كان الطيب أحد الأشياء التي كانت محببة إلى النبي ﷺ من الدنيا، حيث يقول عليه الصلاة والسلام: «**حُبّبَ إليّ من دنياكم: النساء والطيب، وجُعلَت قرة عيني في الصلاة**»[٢]، وكانت الأم من نساء العرب تعلم ابنتها طرق جذب الزوج

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الحيض، باب دلك المرأة نفسها إذا تطهرت من المحيض.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣١٢٤.

وإغرائه ومن بين هذه الطرق: التفقد لموضع عينه وأنفه.. فلا تقع عينيه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب ريح..

وأنصح الزوجة بأن تواظب على التطيب والتعطر في كل ليلة عند الذهاب إلى النوم في جميع الحالات سواء سيكون هناك جماع أم لن يكون، بل ربما رائحة الطيب أو العطر الفائح تنبه الأعصاب، وتنشط الأعضاء، وتجذب الزوج إلى زوجته، وترغبه فيها، وتدعوه إلى جماع ممتع في كثير من الأحيان؛ فلأجل قوة تأثير الطيب وأنه موضع استمتاع الرجل من المرأة نهى رسول الله ﷺ خروج المرأة إلى الشارع متعطرة كيلا تثير الرجال، ولا تُمتع بها غير زوجها، ولا تفتن من في قلبه مرض حب الزنا.

ويلحق بهذه الزينة الظاهرة ارتداء الملابس المناسبة بكل وقت، والزوجة الذكية هي التي تعرف رغبات زوجها وما يثيره من أشكال الملابس الداخلية والخارجية وما يفضله من الألوان، فإن لم تستطع التعرف فعليها أن تسأله وتستشيره فيما ستشتريه من الملابس وألوانها. ومن أخطاء الزوجات إهمال هذا الأمر بحيث تصبح عادتهن الدائمة استقبال أزواجهن عند عودتهم من أعمالهم بملابس الطبخ والشعر غير المصفف..إلخ، فمن العيب أن تعتني المرأة بزينتها عند حضور زائرة في الوقت الذي تهمل نفسها عند حضور زوجها مع أنه هو وحده صاحب الحق في التمتع بجمال زوجته وزينتها. أما إذا حصل ذلك في بعض الأحيان بسبب انهماك الزوجة في الطبخ أو أعمال المنزل الأخرى و لم يكن أمامها فرصة للتزين فلا حرج عليها خاصة إذا لم يكن ذلك من عادتها.

وعلى الزوجة أن تضاعف من تزينها وارتداء الملابس الكاشفة المثيرة في أوقات الراحة والنوم خاصة الأوقات التي نهى الله تعالى الأطفال عن الدخول فيها على الزوجين إلا بعد الاستئذان.

ومن الأوقات التي يُستحب للزوجة أن تتزين بها هي عند عودة زوجها من العمل، أو السفر، أو طول الغيبة لأي سبب، وقد مرَّ ذكر نهي النبي ﷺ عن دخول الرجل إلى زوجته مباشرة بعد قدومه من السفر وما ذلك إلا بسبب إعطاء الزوجة فرصة للتزين كما بينه ﷺ: «**فلا تدخل على أهلك حتى تستحد المغيبة وتمتشط الشعثة**» فرؤية الرجل لزوجته وقد استعدت لاستقباله بالزينة المليحة، والعطر الطيب، والوجه البشوش، والابتسامة العريضة العذبة، والأخبار السارة، والأحداث السعيدة يدخل السرور إلى نفسه، ويطرد عنه عذاب السفر وعنائه، أو ينسيه وحشة الغيبة وطولها، أو يخفف عنه تعب العمل وهمومه وما يواجهه في الشارع ومع الناس من مضايقات ومشقات وفتن، فالزوجة سكن الزوج وملاذه ومأواه الذي يأوي إليه، فعند مرفأها ترسو سفن أحلامه.. ومن حنانها وعطفها ورقتها يستمد.. وفي حضنها تستريح أعصابه المتوترة وتهدأ نفسه.. ولهذا فمن الخطأ الكبير أن تطالع الزوجة زوجها عند عودته من العمل أو السفر بالشكاوى المختلفة من الأولاد والخادمة وغير ذلك، أو بالأخبار السيئة والأحداث الخطيرة ولا تنتظر الوقت المناسب لمثل ذلك، ولعل في موقف أم سُليم بنت ملحان الأنصارية زوج أبي طلحة وأم أنس بن مالك رضي الله عنه - عبرة تتعلم منها الزوجة كيف يكون استقبال الزوج، وكيف تختار الوقت المناسب لإعلامه بالأخبار السيئة، وكيف تكون ذكية في صياغة خبر المصيبة لتخفف من وقعها على نفس زوجها حتى وإن كان الخبر هو موت ابنه الوحيد.

قال أنس: مات ابن لأبي طلحة من أم سُلَيم فقالت لأهلها: لا تحدثوا أبا طلحة بابنه حتى أكون أنا أحدثه. فجاء فقرَّبت إليه عشاءً فأكل وشرب. ثم تصنَّعت له أحسن ما كان تصنّع قبل ذلك فوقع بها، فلما رأت أنه قد شبع وأصاب منها قالت: يا أبا طلحة أرأيت لو أن قوماً أعاروا عاريتهم أهل بيت فطلبوا عاريتهم ألهم أن يمنعوهم؟ قال: لا، قالت: فاحتسب ابنك.. فلما أصبح أبو طلحة أتى رسول الله ﷺ فأخبره فقال: «**أعْرستم الليلة**»؟ قال: نعم، قال: «**اللهم بارك لهما**»(١) فاستجاب الله تعالى دعاء النبي ﷺ فحملت أم سليم وولدت غلاماً فجاء به أخوه أنس إلى رسول الله ﷺ فأخذ تمرات فمضغها ثم أخذها من فمه فجعلها في فم الصبي ثم حنكه وسماه عبد الله، وجاء من أولاد عبد الله إسحاق وأخوته التسعة صالحين علماء. وضربها لمثل العارية دليل على كمال علمها وفضلها وعظم إيمانها وصبرها وطمأنينتها.

ومن الأمور التي تلحق بتزين المرأة لزوجها التي على المرأة أن تهتم بها اهتماماً كبيراً: ترتيب البيت ونظافة الغرف والحمامات والمطبخ والنوافذ والأبواب والأثاث وغير ذلك، والتخلص سريعاً من القمامة ومن كل رائحة كريهة... وكذلك توفير جو مريح بهيج في البيت، وتقليل ضجيج الأولاد بإشغالهم بما يفيدهم، والتفقد لوقت طعام زوجها والتفنن في طهي الطعام وصناعة الحلويات وغيرها لأن حرارة الجوع ملهبة، والتفقد أيضاً لوقت منامه وعدم إحداث أي ضجيج لأن تنغيص النوم مغضبة.. وقد قال رسول الله ﷺ: «**والمرأة راعية على بيت بعلها وولده وهي مسؤولة عنهم**»(٢)، فمن واجبات الزوجة أن تحسن تدبير

(١) أخرجه البخاري في كتاب العقيقة، باب تسمية المولود غداة يولد لمن لم يعق عنه، وتحنيكه.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب العتق، باب كراهية التطاول على الرقيق.

بيــت زوجهــا لأنهــا راعيته، وأن تتقن جميع شؤونه وأموره وهو مما يحبه الله ورســوله، فالنبي ﷺ يقول: «**إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه**»(١) ولا شــك بــأن نجاح المرأة في تدبير بيتها وتنظيمه ونظافته يترك أثراً بالغاً في نفس زوجهــا، ويشــرح صدره، ويقر عينه، ويقوي المودة والرحمة، وينشر السعادة والبهجة.

محرمات ومخالفات التزين:

ليس التزين للزوج على إطلاقه حلال، بل منه ما هو محرم ومخالف للإسلام وتقليد للنساء غير المسلمات اللاتي لا يصلين ولا يتوضأن ولا يلتزمن بأي أحكام شــرعية، والمــرأة المسلمة التي تحترم نفسها تنأى بنفسها عن التشبه بالكافرات والفاسقات محافظة منها على دينها وعلى شخصيتها التي كرَّمها الإسلام فتختار مــن الزينة ما هو مباح ومناسب لشخصيتها، وفيما يلي عدد من أشكال الزينة المحرمة أو الأفعال المكروهة:

- الإفراط في التزين بإضاعة الأوقات الكبيرة في البحث عن آخر ما نزل إلى الأسواق من أدوات التجميل، وموضات الملابس، وأنواع الحلي، وصرف الأموال الكــثيرة عــلى ذلــك، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ ٱلْمُبَذِّرِينَ كَانُوٓاْ إِخْوَٰنَ ٱلشَّيَٰطِينِ ۖ وَكَانَ ٱلشَّيْطَٰنُ لِرَبِّهِۦ كَفُورًا ﴿٢٧﴾﴾(٢).

- تضــييع أوقــات كبيرة في الجلوس أمام المرآة لوضع كميات كبيرة من أدوات التجميل. إن التزين للزوج وإن كان مطلوباً من الزوجة ولكن على أن لا

---

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ١٨٨٠.

(٢) سورة الإسراء، الآية: ٢٧.

يكون هناك إفراط فيه، فكل شيء فاق عن حده انقلب إلى ضده، فليس مطلوباً من الزوجة أن تجعل التزين أكبر همها ومبلغ علمها وأعظم مشغلتها، فهذا دليل على الجهل وسطحية التفكير. إن الجمال في البساطة والاعتدال وليس في الإفراط والإسراف.

- قال رسول الله ﷺ: «**لعن الله الواشمات، والمستوشمات، والنامصات، والمتنمصات، والمتفلجات للحسن، المغيرات خلق الله**»[1]. فهذه جملة من الأمور التي يفعلها بعض النساء على سبيل التزين وهي حرام على الفاعلة والمفعول بها باختيارها والطالبة لها.

فأما الوشم فهو غرز إبرة أو مسلة أو نحوهما في موضع من بدن المرأة حتى يسيل الدم ثم حشو هذا الموضع بالكحل أو نحوه. وأما النمص فهو إزالة الشعر من الوجه، كما يفعل كثير من النساء بالحواجب خصوصًا بترقيقهما أو إزالة ما بينهما فوق الأنف أو حتى إزالتها مطلقًا والتخطيط بالقلم بديلاً عنها. وأما الفلج فهو عمل فرجة بين الأسنان المتلاصقة بالمبرد ونحوه طلباً للحسن وهو تغيير لخلق الله تعالى وتزوير وتدليس.

- قال رسول الله ﷺ: «**لعن الله الواصلة والمستوصلة**»[2]. فالواصلة التي تصل شعر المرأة بشعر آخر مستعار، والمستوصلة التي تطلب أن يفعل بها ذلك، كما هو حاصل عند كثير من النساء من استخدام ما يعرف بـ (الباروكة).

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٥١٠٤.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٥١٠٥.

- وقال ﷺ: «**لعن الله المتشبهات من النساء بالرجال**»[١]. «**لعن الله المخنثين من الرجال، والمترجلات من النساء**»[٢]، «**لعن الله الرجل يلبس لبسة المرأة، والمرأة تلبس لبسة الرجل**»[٣]. وهذا مما تفعله نسبة كبيرة من النساء حيث يتشبهن بالرجال بالملابس وقصة الشعر وغير ذلك، وفي كثير من الأوقات يرى الإنسان شخصاً يلبس (البنطلون) وشعره قصير فيظنه رجلاً، أو يلتبس الأمر عليه أهو رجل أو امرأة؟ فيكتشف أنه امرأة. وإن ظهور المرأة في الشوارع وهي تلبس (البنطلون) قد عمت به البلوى، وكثرت به الفتن والمصائب، وجوابًا على سؤال: هل يجوز للمرأة أن ترتدي (بنطلون) كالرجال؟ أفتت اللجنة الدائمة للإفتاء بأنه:

(ليس للمرأة أن تلبس الثياب الضيقة لما في ذلك من تحديد جسمها وذلك مثار الفتنة.. والغالب في البنطلون أنه ضيق يحدد أجزاء البدن التي يحيط بها ويسترها، كما أنه قد يكون في لبس المرأة للبنطلون تشبه من النساء بالرجال، وقد لعن النبي ﷺ المتشبهات من النساء بالرجال) وفي فتوى أخرى قالت اللجنة: (لا يجوز للمرأة أن تظهر أمام الأجانب أو تخرج إلى الشوارع والأسواق وهي لابسة لباساً ضيقاً يحدد جسمها ويصفه لمن يراها لأن ذلك يجعلها بمنزلة العارية ويثير الفتنة ويكون سبب شر خطير) وهذا ينطبق على كل لباس ضيق سواء أكان (بنطلون) أم غيره.

- قال رسول الله ﷺ: «**لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل، ولا المرأة إلى عورة المرأة**»[٤]، فبعض النساء قد يحتجبن عن الرجال الأجانب ولكنهن يتساهلن في

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٥١٠٠.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٥١٠٣.

(٣) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٥٠٩٥.

(٤) أخرجه مسلم في كتاب الحيض، باب تحريم النظر إلى العورات.

كشف عوراتهن أمام النساء الأخريات، ومنهن من تتعرى وتسلم نفسها ليلة الزفاف لامــرأة أخرى لكي تحلق لها شعر العانة وتعدها للعريس وهذا مما لا يجوز حتى ولو قامت به أم العروس.

- قــال رسول الله ﷺ: «**عشر من الفطرة**» ومنها قص الأظفار، وقد وقّت الــنبي ﷺ أن لا يُترك قص الأظفار أكثر من أربعين يومًا. فالمطلوب قصها كلما طالــت وإن كان ذلك كل أسبوع وعلى أن لا تتعدى المدة الحد الأقصى وهو أربعــين يومًا. وليس كما يفعل كثير من النساء من إطالة أظفارهن وصبغها بـــ «المنيكور» فيخالفن الفطرة، وهي عادة غير إسلامية وفيها تَشبُّه بالكافرات ولا يصــح الوضــوء بها لأنها تمنع وصول الماء لذا كان على المسلمة أن تزيلها قبل الوضوء.

فإن كانت هذه الأفعال محرمة أو مكروهة حتى وإن كانت على سبيل التزين للـــزوج فهـــي أولى بالتحريم إذا كانت لغيره من الرجال الذين لا يجوز للمرأة الاخـــتلاط بهم أو الكشف أمامهم عن شيء من جسمها، بل هناك أفعال محرمة كـــثيرة يضيق المقام عن ذكرها يرتكبها بعض النساء أمام الرجال الأجانب غير المحارم وأشير إلى بعضها:

- قـــال رســـول الله ﷺ: «**كـــل عين زانية، والمرأة إذا استعطرت فمرّت بـــالمجلس، فهي كذا وكذا**» يعني: زانية[1]. فكما هو مطلوب من المرأة أن تتعطر لزوجها للأسباب التي ذُكرت عند الكلام عن التطيب، لا يجوز للمرأة أن تخرج من بيتها وهي متعطرة حتى لا تفتن الرجال وتثير غرائزهم.

---

(١) أخرجه الترمذي في أبواب الاستئذان، باب ما جاء في كراهية خروج المرأة متعطرة.

• قــال رســول الله ﷺ: «**صنفان من أهل النار لم أرهما... ونساء كاسيات عاريــات مميلات مائلات رءوسهن كأسنمة البخت المائلة لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا**»(١). فهذا الحديث من معجزات النبوة وقــد وقع هذا الصنف من النساء الذي لم يره الرسول ﷺ ورأيناه، حيث تستر المرأة بعــض جســمها وتكشف البعض الأخر، أو تلبس لباساً رقيقاً يصف لون جسمها وتقاطيعه كأنها عارية.

حقوق أخرى:

إذا أرادت المــرأة الــنجاح الكامل مع زوجها فلا يكفي أن تؤدي بعض الحقــوق وتمتــنع عن أداء البعض الآخر، ويجب على المرأة أن لا تنسى أن هذه الحقوق قد فُرضت عليها لأجل مصلحتها هي أولاً ولها في أداء كل حق له عليها أجر وثواب وفوائد دنيوية وأخروية، وهذه بعض الحقوق الأخرى:

• قــال رسول الله ﷺ: «**ألا إن لكم على نسائكم حقًا، ولنسائكم عليكم حقًــا، فأمــا حقكــم على نسائكم فلا يوطئن فرشكم من تكرهون، ولا يأذنَّ في بــيوتكم لمــن تكرهون**»(٢). فلا يجوز للمرأة إدخال أحد إلى بيت زوجها إلا أن يكون قد أذن لها في ذلك، سواء كان رجلاً أجنبيًا أو من محارم الزوجة أو امرأة.

• قال رسول الله ﷺ: «**لا يحل للمرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه**»(٣) فما دام الزوج موجودًا غير مسافر فلا يجوز للمرأة أن تصوم نفلاً إلا بإذنه لأنه قد يريدها لأمر يتنافى مع الصيام.

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب اللباس والزينة، باب النساء الكاسيات العاريات المائلات المميلات.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٩٢٩.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب النكاح، باب لا تأذن المرأة في بيت زوجها لأحد إلا بإذنه.

ومن حق الزوج على زوجته أن لا تخرج من بيتها إلا بإذنه، ولا يجوز لها أن تتصرف بماله إلا بإذنه ورضاه؛ كما قال النبي ﷺ: «**ولا تخالفه في نفسها ولا مالها بما يكره**»(١). ومن حقه عليها أن لا تطالبه بما هو فوق الحاجة وفوق طاقته، ومن حقه عليها أن تشكر له كل ما يجلب لها من طعام أو شراب أو ثياب أو غير ذلك من الحوائج التي يقدر عليها، وتدعو له بالعوض والإخلاف، ولا تكفر نعمته عليها، قال رسول الله ﷺ: «**لا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر لزوجها، وهي لا تستغني عنه**»(٢). ومن حقه عليها خدمته وتدبير بيته وتهيئة أسباب المعيشة فيه؛ وأن تحفظه في دينه وعرضه، وأن تحفظ أسراره وخصوصيات بيته، وأن تبر أهله، وأن ترعى أولاده وتحسن تربيتهم، فهي راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها.

ولهذا كان من وصايا نساء العرب لبناتهن عند زواجهن أن يحفظن لأزواجهن بعض الخصال الحميدة فتكن لهن ذخرًا، فتقول إحدى الأمهات لابنتها:

- اصحبيه بالقناعة.. وعاشريه بحسن السمع والطاعة..
- الاحتفاظ بماله، والإرعاء على حشمه وعياله.. فملاك الأمر في المال: حسن التقدير، وفي العيال: حسن التدبير..
- لا تعصين له أمراً، ولا تفشين له سراً.. فإنك إن خالفت أمره أوغرت صدره، وإن أفشيت سره لم تأمني غدره..

---

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٢٩٨.

(٢) سلسلة الأحاديث الصحيحة، رقم: ٢٨٩.

- إياك والفرح بين يديه إذا كان مهتماً.. والكآبة بين يديه إذا كان فرحاً.. فإن الخصلة الأولى من التقصير، والثانية من التكدير..
- كوني أشد الناس له إعظاماً، يكن أشدهم لك إكراماً..
- اعلمي أنك لا تصلين إلى ما تحبين حتى تؤثري رضاه على رضاك، وهواه على هواك فيما أحببت وكرهت والله يخير لك..

ولتحذر المرأة إيذاء زوجها خاصة إذا كان متدينًا قابضًا على دينه فإن في ذلك خطرًا عليها في الدنيا والآخرة حتى أن زوجته من الحور العين تدعو عليها، قال رسول الله ﷺ: «**لا تؤذي امرأة زوجها في الدنيا، إلا قالت زوجته من الحور العين: لا تؤذيه، قاتلك الله، فإنما هو عندك دخيل؛ يوشك أن يفارقك إلينا**»[١]. والأخطر من ذلك أن تطلب منه الطلاق من غير أن يكون هناك ما يدعو إلى ذلك شرعًا مما يترتب عليه في الآخرة ما أبلغنا به رسول الله ﷺ بقوله: «**أيما امرأة سألت زوجها طلاقًا، في غير ما بأس فحرام عليها رائحة الجنة**»[٢]، وفي حديث آخر: «**المختلعات هن المنافقات**»[٣]؛ المختلعة هي التي تطلب الخلع وفسخ العقد عن زوجها.

كما أن المرأة الناجحة تتجنب أن تقول لزوجها في وقت من الأوقات أنه إنسان فاشل، أو تثبط همته، أو تهزأ منه، بل تشاركه في صنع الهدف الموافق لشرع الله تعالى، وأن تتوحد أهدافها مع أهدافه؛ فوجود الأهداف المشتركة بين

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٩٣٧.

(٢) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١٩٤٧.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٩٤٧.

الزوجين هو أحد أسس الزواج السعيد. كما أنها تساعده في صنع هدف جديد كلما حقق هدفًا، فكثير من الرجال يكفون عن صنع أهداف جديدة إذا ما استطاعوا تحقيق ما كانوا يصبون إليه من هدف، وهنا يأتي دور المرأة الناجحة أن تحث زوجها على أن يصنع هدفًا جديدًا غير الهدف الذي حققه، فوجود الهدف من أكبر العوامل التي تدفع الإنسان إلى العمل والمجاهدة وبالتالي تحقق التقدم والتطور.

والمرأة المخلصة هي التي تقف بجوار زوجها وتعاونه بالكلمة الطيبة، والابتسامة المشجعة، وتبث في نفسه روح الحماسة والأمل، وتدفعه دفعًا متواصلاً نحو أهدافه المنشودة، وإن كان لا بد من نقدٍ فيجب أن يكون نقدًا بناءً يصحح الطريق ويقود إلى النجاح؛ وأي نجاح يحققه الزوج ليس له وحده وإنما هو لها أيضًا وهي شريكة معه فيه، ولهذا كان عليها أن تشاطره فرحه بأي نجاح يحققه.

وإذا كان الزوج من النوع الذي يفضل أن يقوم بأعماله بشكل مستقل، فهنا يأتي دور الزوجة في أن تجيد سياسة (عدم التدخل). وإذا ما انغمس الزوج في عمل ما واحتاج إلى تكثيف جهوده واستغلال وقته لإنجاز هذا العمل، فعلى الزوجة أن تعطيه الفرصة كاملة لكي يستغرق في عمله، وأن توفر له أسباب العمل في هدوء واستقرار، ولا تعمد إلى شغل باله بأمور تافهة، ولا تعكر صفو تركيزه أو تشتت انتباهه، وإذا انفرد بنفسه فلا تقطع عليه وحدته لا سيما إذا كان يؤدي عملاً فكريًا. ولتعلم المرأة أن نزوع الرجل نحو الانغماس في العمل بمفرده -دون إفراط- يجعله يشتاق إلى العودة إليها، ولن يلبث أن يرجع إليها باهتمام أكبر وشغف أعظم.

والمرأة الذكية الناجحة لا تجعل عيوب زوجها تقف حجر عثرة أمامه، وإذا مـــا تعرض الزوج لفشل في عمل ما فإنها تشجع زوجها، لأن التشجيع للإنسان مـــثل الوقود للمحرك، فهو الذي يمده بالطاقة وينشطه للعمل، وهو الذي يحيل الفشل نجاحًا، وهنا يأتي دور الزوجة التي تحسن الوقوف بجوار زوجها في الموقف العصـــيب، وتحمـــيه من الوقوع في هاوية اليأس، وتكون قادرة على إعادته إلى توازنـــه الأول، وتحـــيطه بـــالجو الذي يشعره بالثقة، وتذكره بأعماله الناجحة، وبقدراته التي يتميز بها عن الآخرين.

فوجهـــة نظر المرأة في الحياة، ومدى مقدرتها على رفع الروح المعنوية لزوجها، ومقدار استعدادها لبث روح التفاؤل في نفسه؛ هي أحد أهم الأسباب الكامنة وراء نجاح كثير من الرجال. وللمرأة قدوة حسنة في خديجة رضي الله عنها زوج النبي ﷺ، الـــتي كانت خير سند ومعين لرسول الله ﷺ في أدق اللحظات وأخطرها في حياته، وذلـــك عند بدء الوحي وهو في غار حراء، حيث رجع رسول الله ﷺ يرجف فؤاده ممـــا نـــزل علـــيه مـــن القرآن، ودخل على خديجة رضي الله عنها فقال: «**زمِّلوني زمِّلوني**». فزمَّلوه حتى ذهب عنه الروع، فقال لخديجة وأخبرها الخبر: «**لقد خشيت عـــلى نفســـي**». فقالت خديجة: كلا والله ما يخزيك الله أبدًا، إنك لتصل الرَّحم، وتحمـــل الكَلَّ، وتكسب المعدوم، وتَقْرِي الضيف، وتعين على نوائب الحق(١). ولما عودي النبي ﷺ من قومه لم تخذل خديجة النبي ﷺ بل نصرته نصرًا مؤزرًا، وكانت له سندًا متينًا، وآنسته مما نزل به من أمور ويسرتها عليه، وهونتها لديه. وكانت خديجة رضـــي الله عنها قد آمنت برسول الله ﷺ وصدَّقت بما جاءه من الله، ووازرته على

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب بدء الوحي، باب ٣.

أمره، فخفف الله بذلك عن نبيه ﷺ، لا يسمع شيئًا مما يكرهه من رد عليه وتكذيب لـه، فـيحزنه ذلك، إلا فرَّج الله عنه بها إذا رجع إليها، تثبِّته وتخفِّف عليه، وتصدقه وتهون عليه أمر الناس، رحمها الله تعالى.

ولما كانت خديجة قد أجابت رسول الله ﷺ طوعًا فلم تحوجه إلى رفع صوت ولا منازعة ولا تعب في ذلك، بل أزالت عنه كل نصب، وآنسته من كل وحشة، وهونـت عليه كل عسير، أُمر رسول الله ﷺ بأن يبشرها ببيت في الجنة؛ فقد «**أتى جبريل النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، هذه خديجة قد أتت معها إناء فيه إدام أو طعام أو شراب، فإذا هي أتتك فاقرأ عليها السلام من ربها ومني، وبشرها ببيت في الجنة مـن قصب، لا صخب فيه ولا نصب**»[1]؛ فلما أقرأها النبي ﷺ السلام قالت: الله السلام، ومنه السلام، وعلى جبريل السلام.

وهـناك أمـر مهـم وخطير على المرأة أن تتجنبه حفاظًا على حياتها الزوجية السـعيدة، وحتى تبقى في نظر زوجها الأجمل والأحسن، وهو أن لا تصف له جمال أو شكل أي امرأة كأنه يراها، فقد نهى رسول الله ﷺ المرأة عن ذلك فقال ﷺ: «**لا تباشـر المرأة المرأة لتنعتها لزوجها، كأنما ينظر إليها**»[2]؛ ففي هذا الأمر مسألة قد تخفـى على المرأة وهي أنها إذا فعلت ذلك ووصفت لزوجها امرأة أخرى خاصة إذا كانـت جمـيلة فربما يقع في قلب زوجها هوى بهذه المرأة ويبدأ في التفكير والتخطيط للوصول إلى تلك المرأة سواء بالزواج أو بالزنا إذا كان في قلبه مرض

---

(١) أخـرجه البخاري في كتاب مناقب الأنصار، باب تزويج النبي ﷺ خديجة وفضلها رضي الله عنها.

(٢) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١٨٨٢.

حـــب الزنا وهذا ليس في مصلحة الزوجة وربما تنقلب حياتها إلى تعاسة؛ وهكذا نجد أن ما فرضه الشرع على المرأة من حقوق لزوجها أو نهاها عن أمور إنما هي في الأخير لمصلحتها.

حل الخلاف:

لا يوجد حياة زوجية دون تقصير أو خلافات وهذا أمر طبيعي، ولكن الأمر غـــير الطبـــيعي أن يتطور الخلاف، وليس هناك شيء يطور الخلاف ويضخمه ويعرِّض الأساس للخطر مثل خروجه خارج البيت وخاصة إلى الأهل، فعلى المرأة عـــند وجود أي خلاف أن لا تبيت ليلتها إلا وقد فضت هذا الخلاف، ولعل في الحديـــث الـــتالي لرســـول الله ﷺ الحـــل الأمثل والأجمل لذلك؛ فقد قال ﷺ: «**ونســـاؤكم مـــن أهل الجنة الودود الولود العؤود على زوجها، التي إذا غضب جـــاءت حـــتى تضع يدها في يد زوجها، وتقول: لا أذوق غمضًا حتى ترضى**»[1]. فمجيء المرأة إلى زوجها والجلوس بجانبه ووضع يدها في يده وقولها له أنها لن تنام حـــتى يرضى لهو من أفضل الأسباب لتهدئة النفوس وتصفيتها، وإزالة ما يصيب الحياة الزوجية من كدر، وليكن الاحتكام دائمًا إلى كتاب الله تعالى وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم.

---

(١) سلسلة الأحاديث الصحيحة، رقم: ٢٨٧.

كيف تكونين ناجحةً
في الحمل

كيف تكونين ناجحةً في الحمل[1]

لقد خلق الله تبارك وتعالى هذه الأرض وخلق لها الأسباب التي تعمر بواسطتها وتمتلئ بالبشر ومن هذه الأسباب الزواج والحمل والولادة. وكما أن للزواج شروط إذا توفرت كان الزواج ناجحًا وسعيدًا، فكذلك الحمل له شروط لا ينجح إلا بتنفيذها، وله أسباب لا يتم إلا بواسطتها والعمل بها؛ فإذا أرادت المرأة النجاح في الحمل وما بعده فلا بد لها من الأخذ بهذه الأسباب والعمل بها وتنفيذ الشروط المطلوبة حتى يكتب الله تعالى لها النجاح والسلامة والسعادة لحملها.

حدوث الحمل:

لقد جعل الخالق عزَّ وجلَّ عند المرأة أيامًا معينة من الشهر لحدوث الحمل وتسمى فترة الإخصاب، وهي أيام معدودة في كل شهر، أما باقي أيام الشهر فلا يحدث فيها حمل ولو حصل الجماع في كل يوم منها، بل يكون الحيض الذي هو دليل على عدم حدوث الحمل. وقد يحدث أن تمر شهور من بداية الزواج ولا

---

(١) بعض مراجع هذا الفصل: خلق الإنسان بين الطب والقرآن لمحمد علي البار، صحة الحامل لنيكولسون إيستمان، ترجمة: سامية حمدان، حياتنا الجنسية و أطفال تحت الطلب لصبري القباني، الولادة بلا ألم لسبيرو فاخوري، العناية بالطفل والحامل، تعريب: إميل خليل بيدس، العناية بالحامل بدنيًا ونفسيًا لسهير يحي و محمد علي قرني، التمارين الرياضية للحامل للمؤلف.

يحدث فيها حمل على الرغم من المواظبة على الجماع فتتعجب المرأة من ذلك ولا تعرف السبب حتى تقابل الطبيبة فتكتشف أن الحمل لا يحدث إلا في أيام قليلة من الشهر قدَّر الله عزَّ وجلَّ أن لا يحصل فيها أي جماع؛ ولهذا فإن على المرأة التي تحرص على حدوث الحمل في شهر من الشهور أن تعلم أولاً شيئًا عن دورة المبيض والرحم الشهرية ثم بعد ذلك يمكنها توقيت الجماع في الأيام الخصبة.

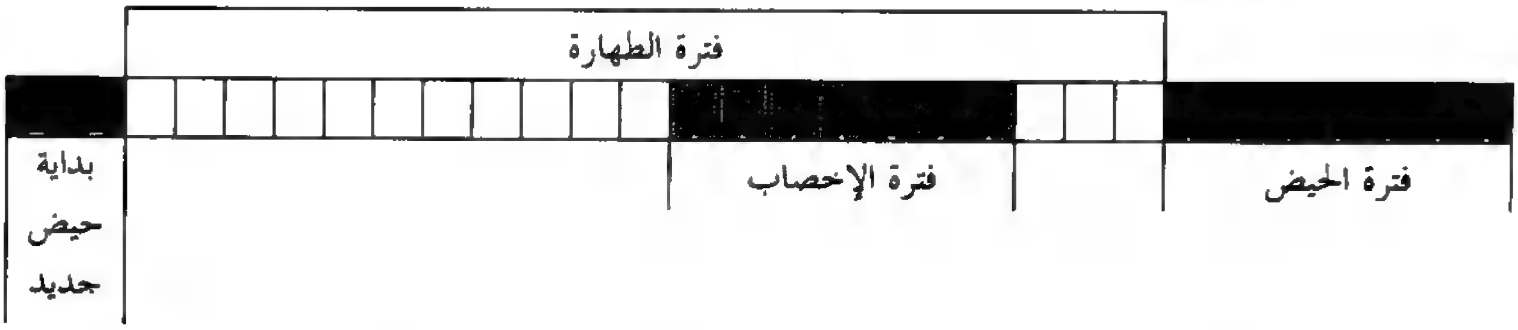
فهذه الدورة تحدث عند المرأة البالغة وهي مقسمة إلى مرحلتين، كل مرحلة مكونة من أسبوعين:

المرحلة الأولى: في الأسبوع الأول تنضج حويصلة من حويصلات المبيض، تحتوي على بويضة الأنثى، وتفرز الحويصلة هرمون الأنوثة المعروف بـ (الإستروجين). أما الغشاء المبطن للرحم فإنه يكون رقيقًا وبسيطًا ولا تزيد ثخانته عن نصف مليمتر. ثم تأتي مرحلة النمو بواسطة تأثير هرمون الإستروجين الذي تفرزه الحويصلة من المبيض فينمو الرحم وأوعيته الدموية وكذلك تنمو غدد الرحم وتبدو كالأنابيب. ويبلغ ثخانة غشاء الرحم في هذه المرحلة خمسة مليمترات.

وفي الأسبوع الثاني -وغالبًا في اليوم الحادي عشر والثاني عشر من بداية الحيض- تنفجر الحويصلة وتقذف السائل الذي بها إلى تجويف البطن كما تقذف البويضة إلى قناة الرحم، حيث ستنتظر وصول النطفة المنوية التي ستلقحها إذا قدَّر الله ذلك.

وعلى هذا فإن أيام الإخصاب التي يمكن أن يحدث فيها الحمل تقع بين اليوم الحادي عشر والرابع عشر من بداية الحيض، وإلى السابع عشر في بعض الحالات،

حسب ما هو مبين في الجدول، وهذا لمن كانت دورتها الشهرية طبيعية ومنتظمة ثمانية وعشرين يومًا.



وفي هذه الفترة تكون جميع أعضاء المرأة وحواسها قد تهيأت واستعدت لهذا الحدث المهم، فتظهر تغيرات جلدية، وتتبدل بعض الطباع وتحتد الغريزة الجنسية.

المرحلة الثانية: في الأسبوع الثالث وبعد انفجار الحويصلة وإطلاق البويضة، تتحول الحويصلة إلى ما يسمى بـ (الجسم الأصفر)، ويبدأ بدوره في إفراز هرمون من نوع آخر يسمى (البروجسترون) وهو هرمون الحمل فتبدأ مرحلة الإفراز بواسطة تأثير هذا الهرمون فينمو غشاء الرحم نموًا عظيمًا ويبطن بطبقات وثيرة من الدماء والغذاء وتنمو غدد الرحم نموًا هائلاً. وهذا أشبه بإعداد فراش مناسب للبويضة الملقحة التي ستصبح جنينًا فيما بعد. وتبلغ ثخانة غشاء الرحم في هذه المرحلة ثمانية مليمترات، أي أكبر ستة عشر مرة من حجمه الذي كان عليه عند بدء الدورة الشهرية.

وفي نهاية الأسبوع الرابع إذا لم يحدث حمل، يحدث الزلزال المدمر للفراش المعد للبويضة الملقحة داخل الرحم. فيتفتت الغشاء ويسقط دمًا سائلاً أسودًا حارًا كأنه محترق، وتسقط البويضة الميتة معه. وهو ليس دمًا صرفًا وإنما هو سائل دموي دبق ممزوج بالمخاط لم يُقدَّر له تغذية بويضة ملقحة. ويستمر سقوط هذا السائل الدموي لعدة أيام وهذا هو الحيض الذي هو علامة على عدم حدوث

حمل وبدء الدورة الشهرية الجديدة. أما إذا حدث حمل فإن المرأة ستشعر بأعراض وتغيرات تبدأ بالظهور على جسم المرأة ونفسها.

أعراض الحمل والتغيرات والعلاج:

إن مهمة الرجل في الحمل تنتهي بقذف المني في مهبل المرأة.. أما مهمة المرأة في الحمل فهي تبدأ من هنا وسوف تستغرق تسعة أشهر يحدث خلالها أعراض وتغيرات مهمة في جسم المرأة داخله وخارجه، وفي النفس والعقل أيضًا. فالمرأة تتعرض في هذه الفترة الطويلة من الحمل لتحولات وتبدلات هورمونية في الدم يظهر تأثيرها عادة في المخ فتخلق اضطرابات نفسية وعصبية، وقد تكون هذه الاضطرابات خفيفة أحيانًا، وعنيفة أحيانًا أخرى إلى درجة قصوى.

ومن الغريب أنه بعد مرور أسبوع واحد فقط على عملية الإباضة، أي قبل افتقاد المرأة لعادتها الشهرية المتأخرة، تشعر غريزيًا بأن شيئًا ما حصل بداخلها. ولا يفعل فحص الحمل سوى أن يؤكد لها ما عرفته بنفسها سابقًا. فالأعراض والتغيرات تبدأ عقب التبويض وتختلف شدتها وخفتها باختلاف صحة الأنثى وحساسيتها وانتباهها، ومن هذه الأعراض: ترتفع حرارة كل أنثى عقب انفجار المبيض وحدوث التبويض، آلام رأسية خفيفة، آلام في الناحية القطنية (الصلب)، غثيان قد يزداد حتى يتمثل بحس الشعور بالتقيؤ، تضطرب بعض السيدات وتشتد حساسيتهن، فيصبن بالنزق والعصبية أو يشعرن بالضيق والضجر.

وتبدأ علامات الحمل في الظهور.. ومع أن السعادة تغمر الأم حين تعلم بأنها حامل خاصة في الحمل الأول، فإنه لا بد من وجود بعض المتاعب التي تعد طبيعية في فترة الحمل مثل:

- انقطاع الحيض، انتفاخ في الجسم، تضخم الرحم.

- تبدلات في الثديين: يصبح كل ثدي أكبر حجمًا، وأكثر ثقلاً، وأشد صلابة، وقد تشعر المرأة بألم خفيف بالثدي والحلمة. كما تبدو حلمة الثدي أكبر حجمًا وأكثر ظهورًا، وتتسع الهالة الأصلية، وهي الدائرة الداكنة اللون حول الحلمة مباشرة، وتظهر غددها وتكبر مع تقدم الحمل وهي على شكل حبيبات صغيرة (غدد الحليب)، وفي الشهر الخامس قد تظهر هالة أخرى حول الهالة الأصلية تدعى الهالة الثانوية وظهورها يكون علامة أكيدة من علامات الحمل بشرط أن تكون المرأة لم ترضع أبدًا قبلاً.

ونظرًا لازدياد نشاط الثدي ونموه فإن كمية الدم تزداد فيه، فتتضخم الأوعية الدموية. وتصبح الأوردة الموجودة تحت جلد الثدي أكثر بروزًا ووضوحًا. وقد تشعر السيدة بوخزات ترافقها حكة مع قليل من الألم في حركات الساعدين والعضدين، وتشاهد أكثر هذه الأعراض والتبدلات في الثديين خاصة عند السيدة الحامل لأول مرة.

- غثيان خفيف: يصيب بعض النساء غثيان خفيف في الصباح خاصة في الفترة الأولى من الحمل لكون المعدة خالية من الطعام، وقد ينتج عنه قيء عند بعض النساء. ومن أجل تجنب ذلك يستحسن وضع قطعة من البسكويت بجانب الفراش قبل النوم، وعند الاستيقاظ تتناولها الحامل قبل رفع رأسها عن الوسادة وتنتظر حوالي نصف ساعة ثم تنهض، وبعدها لا تشعر -بإذن الله- بالرغبة في القيء. كما يمكن تناول البسكويت في كل مرة تشعر فيها الحامل برغبة في القيء.

- حساسية قوية للروائح والنكهات.

- الوحـــام: في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل تبرز ظاهرة من أهم ظواهر هـــذه الفـــترة المهمـــة وهي ظاهرة الوحم التي تصيب نسبة كبيرة من الحوامل، وتخـــتلف أعراضه شدة وليِّنًا بين أنثى وأخرى. إذ تعاني المرأة الحامل من حالات نفسية وجسمية متباينة، فما هو تفسير الوحم؟.

لا يعـــرف في الواقع سبب قاطع للوحم، فمن يقول أن السبب هو نوع من الحساسية، ومن يقول أن السبب هو ارتفاع نسبة بعض المواد الكيميائية في الدم، وخاصة هرمونات الحمل، ومن يقول بأن أسبابه عصبية ونفسية.

ومهما كان السبب فالواقع أن حدوث الحمل في حد ذاته يؤدي إلى تغييرات سريعة ومتعددة بجسم المرأة، ويمثل القيء مظهرًا من مظاهر هذه التغييرات ولكن سرعان ما يتعودها الجسم ويزول القيء بالتالي. ومن مظاهر الوحم نفور الحامل مـــن رائحة شيء معين أو من طعام معين، وشعورها أيضًا بشدة الرغبة في مأكل معين.. ويصاحب الوحم اضطراب في مزاج المرأة ونفسها، وإرهاق في أعصابها وجســـدها، وهـــي حـــالات تنعكس على ذوقها وعواطفها، بل وعلى علاقتها بـــزوجها في كـــثير من الأحيان.. فهي قد تكره رائحة الرجل وتشمئز منه حين يقـــترب مـــنها، لا لأنهـــا تكره زوجها، بل لأن مزاجها كله مضطرب، قلق، منـــزعج، فهي في هذه المرحلة، لا تملك عواطفها، ولا تتحكم بنفسها.

فالوحام حالة مرضية مؤقتة لا يصيب بالضرورة جميع الحوامل، ومما يساعد عـــلى الـــتخلص مـــنه اتباع النصائح التالية: ملازمة الفراش لمدة ربع ساعة بعد الاســـتيقاظ ولا سيما بعد تناول الفطور، وبذلك تتجنب تشنج العضلات وبدء القيء. إبقاء المعدة مملوءة في معظم الأوقات وذلك بتناول وجبات قليلة وخفيفة

خلال النهار، أو بتناول شيء بسيط من البسكويت مع جرعات قليلة من الحليب بين الوجبات. تجنب الزبدة والمواد الدهنية في وجبة الصباح، والاكتفاء بشيء من الطعـــام الخفـــيف مثل العسل واللبن والرز بالحليب. تناول الأطعمة الخفيفة عند الظهـــر مثل حساء الخضار والسلطة وخبز البر الأسمر وعدم شرب الماء بكثرة في أثناء الطعام. ممارسة الرياضة البدنية، مطالعة الكتب المفيدة.

- تغـــيرات القلب والجهاز الدوري: إن الجزء الأكبر من عبء الحمل يقع على القلب والدورة الدموية، لأنه إذا كان القلب يضخ الدم للأم فقط قبل الحمل بمعدل ٦٥٠٠ لتر يوميًا، فإن عليه طوال الحمل، ولا سيما الفترة الأخيرة منه، أن يضـــخ كمية مضاعفة من الدم تكفي الأم وجنينها مجتمعين، فيضخ ١٥٠٠٠ لتر يوميًا. ولأجل هذا العمل الإضافي، يقوم القلب بزيادة سرعة نبضاته فيكبر حجمه قلـــيلاً. ونتـــيجة لكون الجنين يأخذ من دم أمه ما يلزمه من العناصر الضرورية لـــتكوين دمه، فإن الأم قد تصاب بفقر الدم الذي له تأثيره على القلب والدورة الدمويـــة. ومن ناحية أخرى فإنه كلما ازداد حجم الرحم بالحمل ازداد ضغطه على القلب والرئتين.

- الغدد الصماء: تضطرب بعض وظائف الغدد الصماء في فترة الحمل، مثل الغـــدة الدرقـــية التي تزداد حاجتها إلى اليود، وغالبًا تعود هذه الغدة إلى حالتها الطبيعية بعد الولادة.

- العظـــام والأسنان: تصاب بعض الحوامل بلين العظام أثناء الحمل وبعده. كما تصاب أسنانهن بالالتهابات المتكررة، والسبب في ذلك أن الجنين لكي يبني عظامه يسحب من دم أمه وعظامها الكالسيوم والمواد الضرورية لبناء عظامه.

- كثرة عدد البول في أول الحمل وآخره. وفي أحيان كثيرة يضاف إلى ذلك التهابات المجاري البولية التي تزداد زيادة كبيرة أثناء الحمل مما قد يؤدي إلى فقدان الزلال (البروتين) في البول، ويؤدي ذلك إلى تورم الأقدام وتورم الوجه.

- السيلان المهبلي: من الطبيعي ظهور كمية معتدلة من السيلان المهبلي نتيجة لرشح السوائل من المهبل المحتقن ومن عنق الرحم. ويكون هذا السائل عادة مائلاً للاصفرار ومصليًا. وإذا أصبح كثيفًا أو غزيرًا أو إذا ما رافقته حكة فيجب مراجعة الطبيبة، وفي معظم الحالات يكفي أن ينظف الفرج والجزء الخارجي من المهبل بالماء الفاتر.

- خطوط محمرة اللون تشبه الجروح المندملة في أسفل البطن. وقد تشاهد هذه الخطوط أحيانًا على الأجزاء السفلى من الثديين وعلى الفخذين. وتبقى بعد الولادة كعلامات بيضاء فضية. وسببها تمدد الجلد أثناء الحمل. ومن الطبيعي أن تحاول أكثر النساء تفاديها ولكن ليس هناك من علاج أكيد لتجنبها. وربما يمكن تفاديها عند بعض النساء بتفادي زيادة الوزن والسمنة خلال الحمل، ودلك جلد البطن بالزيت منذ بدء الشهر الثاني من الحمل حتى يجعل الجلد ناعمًا وقابلاً للتمدد، والمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية وخصوصًا تلك التي تقوي عضلات البطن.

- اللذع أو الحرقة: وهي شعور بحس احتراق في الجزء الأسفل من الصدر، وقد يرافقه تجشؤ أو قيء كمية قليلة من السائل الحامض أو المر. وهي شكل بسيط لسوء الهضم؛ لذلك فإن أول خطوة لعلاج هذه الحالة هي الانتباه ومراقبة طريقة الغذاء الصحية للتأكد من حذف كل الأطعمة الثقيلة والعسرة الهضم.

وعلى الحامل أن تتجنب الإسراف في الطعام وأن تمضغ جيدًا. وأن تتجنب قدر المستطاع المأكولات التي تدخل فيها مادة الحامض والبهارات والشطة والمخللات التي تؤذي غشاء المعدة وتزيد من إفراز الحامض القلوي فيها. وأن تمارس الرياضة البدنية الخفيفة.

– انتفاخ المعدة والأمعاء بالغازات. وأهم علاج لهذه الغازات المعوية هو التغوط بانتظام، ومضغ الأطعمة الصلبة ببطء وعناية، وعدم الإكثار من المأكولات التي تسبب تجمع الغازات في الأمعاء مثل البصل والملفوف والفجل، وعدم الإكثار من شرب الماء خلال تناول الطعام.

– الإمساك. من جراء ضغط الرحم الكبير على الأمعاء والمستقيم. ولتفادي الإمساك على الحامل أن تواظب على الرياضة والمشي وشرب الماء البارد عند الصباح قبل تناول الطعام، وأكل المربيات والمشمش والزبيب وأنواع الفواكه الأخرى.

– البواسير: وهي مجموعة من الأوردة الدموية الكبيرة الموجودة في المستقيم والشرج، حيث يساعد الحمل على ظهورها بسبب إعاقة الرحم الكبير لدوران الدم في منطقة الشرج والمستقيم ويؤخر عودة الدم وإفراغ هذه الأوردة. ولكن الحمل بنفسه لا يحدث بواسير إلا عندما يترافق بالإمساك. فالسببين الرئيسين لذلك هما البراز الجاف والضغط عند التغوط. وتختفي البواسير عادة بعد الولادة بفترة قصيرة من الزمن. وإذا كانت البواسير مؤلمة جدًا فيمكن علاجها بالاستلقاء على الظهر ورفع الفخذين قليلاً ثم وضع لفائف مرطبة بالماء المثلج على منطقة الشرج، ويجب تغيير اللفائف باستمرار لكي تبقى دائمًا مرطبة وباردة. كما يواظب على تناول المرطبات والخضار والألبان باستمرار.

- دوالي الساقين: كما أن الرحم الكبير يعيق دوران الدم في منطقة الشرج ويساعد على ظهور البواسير، كذلك يعيق دوران الدم في الأطراف السفلية ويسبب احتقانًا في الأوردة فتنتفخ في الساقين، خاصة عند المرأة التي سبق لها الإنجاب. ويمكن علاج هذه الحالة بطريقتين: الأولى: رفع الساقين على وسادة أو نحوها لتكون أعلى من الحوض وذلك كلما سنحت الفرصة، فذلك يسهل جريان الدم في الشرايين ومنها إلى القلب. وكلما تكرر ذلك كانت النتائج أفضل. الثانية: إذا لم تنفع الطريقة الأولى بعد ممارستها مدة كافية من الزمن فيمكن استعمال جوارب أو أربطة خاصة من المطاط تباع في الصيدليات، ويجب لبسها في الصباح قبل النهوض من الفراش، لأنها بذلك تضغط الأوردة الدموية وهي فارغة من الدم بعد رفعها طوال الليل، أما لبسها بعد الوقوف وامتلاء الأوردة بالدم فليس له أي فائدة. تلف الأربطة المطاطية في البداية حول القدم مرة أو مرتين ثم لفها بطريقة لولبية حول عنق القدم والساق مع ضغط معتدل حتى تصل إلى ما فوق منطقة الدوالي بقليل. ويجب أن تلبس في النهار وتنزع في الليل. ويمكن غسل الأربطة أو الجوارب حتى تسترجع مرونتها الطبيعية.

- التقلصات العضلية: وهي تظهر في الظهر والفخذين في الأسابيع الأخيرة من الحمل، وتسبب ألمًا شديدًا بسبب انحراف الجذع إلى الوراء تحت تأثير الرحم النامي ليتم توازن الجسم، ويزداد تقلص عضلات الظهر والفخذين كلما كانت الحامل واقفة، وكلما لبست حذاء ذو كعب عالي. وأفضل علاج وقائي لذلك هو الراحة الكافية، ولبس الأحذية ذات الكعب العريض والمنخفض. ومما يساعد أيضًا في الحصول على راحة سريعة تدليك مجموعة العضلات المؤلمة بزيت الزيتون، وقد

أوصى النبي ﷺ باستعمال الزيت في الدهن فقال ﷺ: «**كلوا الزيت وادَّهنوا به فإنه من شجرة مباركة**»[(١)].

- ضيق التنفس: كثيرًا ما يحدث خلال الشهرين الأخيرين من الحمل ضيق في التنفس خاصة عند الاستلقاء على الظهر نتيجة لضغط الرحم النامي صعودًا على قفص الصدر والرئتين. وهو ظاهرة طبيعية ينبغي عدم الخوف منه، فإذا كان ضيق التنفس يزعج النوم أو يمنعه، فيمكن للحامل أن ترفع رأسها وأكتافها ببضع وسادات للحصول على وضع (نصف جلوس)، فهذا الوضع يزيل -بإذن الله تعالى- ضيق التنفس ويتيح للحامل نومًا هادئًا مريحًا.

- الأرق: مع أن رغبة الحامل بالنوم تكون أكثر من المعتاد في الأسابيع الأولى من الحمل، إلا أنها قد تصاب بالأرق في الأسابيع الأخيرة لأسباب كثيرة منها حركة الجنين وضيق التنفس والتقلصات العضلية، هذا عدا التفكير المستمر بالطفل القادم. ويمكن علاج ذلك بالمشي قليلاً ثم الاغتسال ثم أخذ كوب من الحليب الساخن أو الكاكاو. وعدم الإكثار من الطعام قبل النوم مباشرة، والابتعاد عن المنبهات مثل القهوة والشاي.

تلكم كانت الأعراض والتغييرات التي تصاحب الحمل عند المرأة الصحيحة، وهي لا تجتمع كلها في امرأة واحدة، بل ما يظهر عند هذه قد لا يظهر عند تلك وما يظهر عند تلك قد لا يظهر عند هذه وهكذا... كما أن هناك تفاوت من حيث الشدة، فقد تكون الآلام خفيفة لا تكاد المرأة تحس بها، وقد تصل إلى درجة مرضية. وعمومًا هذه التغييرات الطبيعية سرعان ما تزول بمجرد انتهاء الحمل عند المرأة الصحيحة. أما المرأة المريضة بمرض ما فقد يحصل لها تغييرات

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٥٠٨.

أخـــرى مختلفة أشد مما ذُكر، وكذلك الأمر بالنسبة لصاحبة الحمل غير الطبيعي. كمـــا أنه يجب على الحامل مراجعة الطبيبة فورًا إذا لاحظت تغيرات معينة مثل: نزيف مهبلي مهما كان بسيطًا، تورم الوجه والأصابع، صداع مؤلم مستديم، عدم وضـــوح الـــنظر أو خفوته، ألم في البطن، قيء متكرر، ارتفاع الحرارة، سيلان مهبـــلي غزيـــر. قد يظهر كثير من هذه التغيرات دون حدوث أي انحراف عن الطـــريق الطبـــيعي للحمل، ولا داع للخوف أو القلق، ولكن يجب الاهتمام بها والتأكد من الطبيبة من أجل الاطمئنان.

وعـــلى الحامل أن لا تستسلم لمضايقات الحمل أو أوجاعه فهذا شأن النساء ضـــعيفات الإرادة اللائي يستسلمن بسرعة لأي ألم ولو كان بسيطًا ولا يقوين عـــلى الشدائد، وتلهث أنفاسهن وينتابهن الروع كلما فكرن في الحمل والولادة ومسؤولياتهن تجاه طفل جديد. ولا تلقي بالاً لكل ما تسمعه من النساء الأخريات عـــن صعوبة الحمل ومشكلاته وأوجاع الولادة، فليست كل امرأة كالأخرى. ولتبـــتعد عـــن القلـــق والاضطراب النفسي والعصبية، ولا تترك مجالاً للشكوك والهواجـــس لتتلاعب بأعصابها وراحتها، ولتتابع حياتها اليومية كما كانت قبل الحمل، ولا تجعل اهتمامها بنفسها يأخذ وقتها كله وينسيها الاهتمام بزوجها.

المحافظة على الحمل وسلامته:

قال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ ۝١٢ ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ۝١٣ ثُمَّ خَلَقْنَا ٱلنُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا ٱلْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا ٱلْمُضْغَةَ عِظَٰمًا فَكَسَوْنَا ٱلْعِظَٰمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَٰهُ خَلْقًا ءَاخَرَ ۚ فَتَبَارَكَ ٱللَّهُ أَحْسَنُ ٱلْخَٰلِقِينَ﴾[1].

---

(١) سورة المؤمنون، الآيات: ١٢-١٤.

وقـــال رسول الله ﷺ: «**إن أحدكم يُجمع في بطن أمه أربعين يومًا، ثم يكون علقـــة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يبعث الله إليه ملَكًا بأربع كلمات: فيُكتب عمله، وأجله، ورزقه، وشقي أم سعيد. ثم يُنفخ فيه الروح...**»(١).

يخــبر الله تعــالى عـــن مراحل تكوين الإنسان في بطن أمه، ويخبر رسوله المصـــطفى ﷺ عن مدة بعض هذه المراحل. وإن من عادة الصينيين أنهم يحسبون عمر الإنسان منذ بدء الحمل وليس من يوم الولادة، وفي هذا تلميح للأم الحامل بأن هناك مخلوقًا حيًا يتغذى منها وسيصبح بعد تسعة أشهر طفلاً. وفي هذه الفترة الحـــيوية البناءة يكون الطفل بحاجة قصوى للغذاء والبيئة المناسبة أكثر منه في أي وقـــت آخـــر مـــن حياته. وتعتمد حالته الصحية كليًا على صحة أمه، كما أن صـــحته في الســـنوات القادمة، وكذلك صحة الأم، مبنية إلى درجة كبيرة على حالـــتها الصحية خلال أشهر الحمل. فينبغي على المرأة الحامل أن تولي صحتها عـــناية كبيرة وخاصة خلال أشهر الحمل، فتفعل كل ما فيه منفعة لها ولجنينها، وتتجنب أو تترك كل ما فيه مضرة لها ولجنينها.

ولتعـــلم الحـــامل أنهـــا إذا كانت من المدخنات و لم ترأف بصحتها فتترك الـــتدخين، فقد حان الوقت لترأف بجنينها على الأقل فتقلع عن التدخين حفاظًا عـــلى ولدها حتى لا تلد ولدًا أجبرته على إدمان الدخان وهو لما يزال جنينًا في بطنها.

فقد أثبت الطب والعلم الحديث أن المرأة المدخنة إذا كانت حاملاً فضررها متأكد في حق جنينها، هذا الجنين الذي تحمله في أحشائها تسعة أشهر وتعاني من

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب أحاديث الأنبياء، باب خلق آدم وذريته.

أجله آلام الحمل ومتاعبه ثم بالوقت نفسه تضره أكبر الضرر بتدخينها وتجعل منه جنيـــنًا مدمنًا وهو لم ير النور بعد؛ فالجنين يمر بثلاث مراحل يكون اعتماده في غذائـــه ونموه خلالها على دم الأم عن طريق المشيمة والحبل السري، والأطباء في كل مكان يصرخون محذرين المرأة الحامل من التدخين قائلين لها: احذري فإن في بطـــنك جنيـــنًا مدمنًا. ذلك لأن المواد الضارة التي يحتوي عليها الدخان ومنها النيكوتين سوف تصل إلى الجنين عن طريق دم الأم الملوث بها، وقد وجد العلماء في الســـجائر ما يزيد عن مائة من المواد الضارة التي تصل كلها إلى الجنين فيعاني عـــلى مـــدى شهور الحمل من غذاء ملوث بمواد ضارة مثل النيكوتين. ويشير الأطباء إلى أن هناك تأثيرات بعيدة المدى للسجائر على الجنين، فتعرضه لمدة تسعة أشـــهر داخل الرحم للنيكوتين، وهو مادة فيها نوع من الإدمان يؤثر على خلايا مخ الجنين فيصبح بالتالي شديد القابلية للتدخين والإدمان في المستقبل.

وكدليل على ذلك فإن إحدى الصحف قد ذكرت خبرًا تحت عنوان (طفلة العـــامين تدمن النيكوتين) فقالت: (ناشدت إحدى الأمهات البريطانيات الأطباء لعـــلاج طفلـــتها التي لم تتجاوز العامين من عمرها من إدمان النيكوتين بعد أن لاحظت اهتمامها الشديد باستنشاق الدخان من أعقاب السجائر في الطفايات. وكانت الأم أماندا بيير (٢٤ عامًا) قد لجأت إلى طبيبها الخاص طالبة المساعدة في علاج ابنتها التي أصبحت مدمنة لاستنشاق دخان السجائر، والبحث عن أعقابها في الطفايات أو محاولة انتزاعها من المدمنين كلما اصطحبتها إلى الأماكن العامة. وكشفت الأم عن تدخينها بكثافة أثناء حملها وبمعدل خمسين سيجارة يوميًا الأمر

الذي انعكس على طفلتها بعد الميلاد)[1]. كما أن البحوث قد كشفت عن علاقة وثيقة بين التدخين وتشوهات الجنين أثناء الحمل وهي مشكلة خطيرة يتزايد عدد ضحاياها باستمرار خصوصًا في عصرنا الحاضر، فبالإضافة إلى النيكوتين يشير إصبع الاتهام في هذا المجال إلى كثير من نواتج احتراق السيجارة مثل القطران وغيره. وهناك أضرار كثيرة قد تقع للأم المدخنة منها أن متاعب الحمل البسيطة قد تزداد مع التدخين مثل اضطرابات المعدة والميل إلى القيء وكذلك زيادة ضربات القلب، وفقدان الشهية للأكل، أو القابلية للأرق أو الشعور بالخمول. بل قد يتعدى الأمر إلى أخطر من ذلك حيث يموت الجنين داخل الرحم، أو حدوث الولادة قبل موعدها الطبيعي مما ينتج عنه طفل غير كامل النمو. كل هذا وغيره كثير تثبت الإحصائيات المتكررة حدوثه بكثرة للحوامل المدخنات. وحتى في فترة الرضاعة فإن النيكوتين وبعض نتائج احتراق السيجارة يفرزها الثدي مع الحليب في فم الطفل الرضيع، هذا الكائن الضعيف الذي يتعرض للأخطار والأمراض في أيامه الأولى من أقرب الناس إليه، وربما تجني هذه الأم المدخنة على أبنائها في كبرهم حيث يصبحون أكثر استعدادًا للإصابة بالسرطان من الأطفال الذين ولدوا من أمهات غير مدخنات. وعمومًا فإن التدخين يضر المرأة سواء في فترة الحمل أو غيرها، وهو سبب رئيس للسرطان وأمراض الرئة والقلب والشرايين.

أما الأشياء التي ينبغي أن تهتم الحامل بها لكي تحافظ على حملها طوال التسعة أشهر فهي: الغذاء، اللباس، الجماع، الرياضة، الراحة.

---

(١) جريدة الشرق الأوسط، العدد، ٥٠٥٤، ٣/٤/١٤١٣هـ. - ٢٩/٩/١٩٩٢م.

الغذاء:

ليس هناك أي داع لزيادة كمية الغذاء بناء على الاعتقاد الخاطئ أن الغذاء هـو لاثنين: الأم والجنين، وإنما المهم الاهتمام بنوعية الغذاء والتأكد من أنه يسد حاجة الجسم من العناصر الأساسية كالفيتامينات والكالسيوم والبروتين والحديد.

فأما الكالسيوم فهو ضروري للأم والجنين؛ إذ يدخل في تكوين العظام، ومن أهم مصادره: الحليب الذي يحتوي على كميات لا بأس بها منه، وكذلك الأجبان والألـبان والخضروات الطازجة. وأما الحديد فهو يوجد في الخضروات واللحوم وبخاصة الكبد والبيض والحبوب والبقول. وأما الفيتامينات؛ فإن فيتامين (أ) يوجد في البيض والحليب والزبد، وفيتامين (ب) يوجد في الحليب غير المغلي والحبوب والخضـروات الطازجـة، وفيتامين (ج) يوجد في البرتقال والليمون واليوسفي، وفيتامين (د) يوجد في الحليب والزبد وصفار البيض.

إن الحليب هو أنفع طعام للحامل وهو الغذاء الذي لا غنى عنه للحامل؛ ففيه كمـية كـبيرة من الكالسيوم والفوسفور والبروتينات اللازمة لبناء عظام الجنين وعضـلاته، كما أن الحليب يحتوي على جميع أنواع الفيتامينات الضرورية لجسم الحامل، وليس هناك غذاء غير الحليب يمكن أن يزود الحامل بهذه العناصر المهمة. وتحتاج الحامل إلى أربعة أكواب من الحليب يوميًا، فإذا كانت لا تستسيغ شرب كل هذه الكمية، فيمكن شرب كوبين وتناول الكمية الباقية ممزوجة مع الكاكاو أو المهلبية أو الرز بالحليب.

وخلاصـة القـول أن عـلى الحامل أن تتناول غذاء متنوع الأصناف غني بالأطعمـة الأساسية كالحليب والخضروات الطازجة والفاكهة واللحوم والبيض

والسمك والبطاطا وخبز القمح. وأن تشرب ستة أكواب من الماء أو أكثر يوميًا خاصة إذا كان الطقس حارًا.

قـــد تصبح القابلية للأكل ضعيفة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وقد تصاب الحامل بقرف واشمئزاز من الطعام، والإقلال من الطعام بسبب ذلك ينتج عنه نقص في التغذية، لذا كان من الواجب بذل الجهد لإيجاد نظام غذائي خلال هـــذه الفـــترة يمد الحامل بأنواع الأغذية اللازمة. أما بعد الشهر الثالث فالقابلية للأكل تزداد كثيرًا وقد تصبح همًا، وهذا يتطلب من الحامل أن تقوي من إرادتها فلا تأكل إلا ثلاث مرات في اليوم فقط، وأن تمتنع عن تناول الحلويات والمثلجات والدهنـــيات. ويمكـــن في هذا الوقت الإكثار من أكل الخضار الطازجة كالخس والطمـــاطم والفاصـــوليا الخضراء والفول الأخضر والجزر، فتحصل الحامل على درجة الشبع من غير زيادة مفرطة في الوزن.

أما الأطعمة التي يجب أن تتجنبها الحامل فهي المواد الغنية بالدهن والأطعمة المقلـــية بالسمن أو الزيت والنقانق والسمك المدخن والتوابل والحلويات؛ فهذه الأطعمة تضايق الحامل وتسبب لها إزعاجًا متواصلاً وقد تسبب لها عسرًا هضميًا أو حـــرقة في المعدة أو ضيقًا في التنفس. كذلك على الحامل أن تقلل كثيرًا من المـــلح ولـــو حذفت كمية الملح التي تضاف إلى الطعام أثناء طبخه لما حدث أي نقص لهذا العنصر في غذائها لأنه موجود في كل أنواع الأطعمة التي تتناولها. أما الإكـــثار مـــن الملح فإنه يتسبب في زيادة وزن الحامل؛ لأن الملح الذي يزيد في الجســـم يحفـــظ معـــه الماء وتصبح أنسجة الحامل غارقة بالماء مما يزيد في ظهور التورمات.

اللباس:

لـــيس هناك لباس للحامل أفضل من الملابس الواسعة الفضفاضة المعلقة من الرقـــبة والكـــتفين خصوصًا عندما يكبر البطن، وقد صار الحصول على الملابس الجاهـــزة المناسبة للحامل سهلاً من المحلات التجارية بما في ذلك الملابس الداخلية الـــتي تناسب كل فترة من فترات الحمل. وأهم ما ينبغي على الحامل أن تتجنبه الملابـــس والأحـــزمة الضـــيقة التي تضغط على بطنها وخصرها فتؤذي نفسها وجنينها.

أما بالنسبة للأحذية فينبغي أن تكون بدون كعب أو بكعب قصير وعريض لتساعد على حمل الوزن الزائد والمحافظة على التوازن دون التعرض للوقوع. وعلى الحامل أن تتجنب الأحذية عالية الكعب لأنها تعرضها للسقوط أو التواء القدم.

الجماع:

لـــيس هناك ما يمنع من الجماع طوال فترة الحمل ما دام الحمل يسير بشكل طبـــيعي، وهناك من ينصح في التوقف عن الجماع في الشهر الأخير أو الشهرين الأخيرين خوفًا من تسبب الالتهابات أو الولادة المبكرة. وفي جميع الأحوال ينبغي أن تنـــبه الحامل زوجها إلى تجنب الضغط على بطنها خاصة في الأشهر الأخيرة، وأن يتجنب الإيلاج العميق. وينبغي اختيار الأوضاع المريحة للحامل.

الرياضة:

لقد أصبحت الرياضة وممارسة التمارين الرياضية الخاصة بالحمل من الأشياء المتفق عليها وينصح بها الأطباء باستمرار لعلمهم بفوائدها البدنية والنفسية خاصة

بعـــد أن انفصلت الحركة والرياضة من حياة المرأة في هذا العصر. فهناك أعضاء مهمـــة في جسم المرأة تتأثر بظروف الحمل ولا بد من تمرينها وتقويتها، ومن هنا كانت الرياضة تعويضًا عن الحركة المفقودة من حياة المرأة العصرية وضرورية جدًا لـــلحامل، لأنهـــا تساعد في التخفيف من آلام الحمل، وتمنح الحامل سيطرة على الجســـم، وثقة بالنفس، وقدرة على التركيز، ورفعًا للمعنويات، وزيادة في مرونة أعضـــاء الجسم مثل الحوض والرحم والمهبل والبطن والصدر والظهر والأطراف، فتصبح هذا الأعضاء أكثر قوة واستعدادًا للحركة مدة الطلق وأثناء الولادة. كما أن الرياضة تساعد على تجنب السمنة وزيادة الوزن الضارة بالجسم.

إن الـــتمارين ليست مفيدة للأم فحسب بل هي مفيدة للجنين أيضًا، فلكي يـــنمو الجـــنين نمـــوًا طبيعيًا وصحيحًا يجب أن تكون الدورة الدموية في الرحم والمشـــيمة صحيحة أيضاً وكاملة، ومن فوائد التمارين تنشيط الدورة الدموية في القلـــب والدماغ والشرايين مما يساعد على توصيل الغذاء إلى الجنين بانتظام عبر الدم، ويساعد أيضًا في نمو الجنين نموًا طبيعيًا.

ولتعلم المرأة أن الراحة الكثيرة والجمود عن الحركة خلال فترة الحمل ليس في مصلحتها، بل إن الحركة التي تبذلها في أعمالها المنـــزلية هي خير رياضة يمكن بواســـطتها أن تخفـــف كثيرًا من آلام الحمل وكذلك تسهيل الولادة، فبقدر ما يكـــون مستوى لياقة جسم المرأة عاليًا وأعضاؤها التي تشترك في الحمل والولادة مرنة - يكون الحمل سهلاً وخفيفًا والولادة ميسرة.

وقـــبل أن أصف بعض التمارين المفيدة للحامل وأنصحها بممارستها ينبغي عـــليَّ أن لا أنسى أن أنصحها بأمر عظيم جدًا وهو المحافظة على الصلاة وأدائها

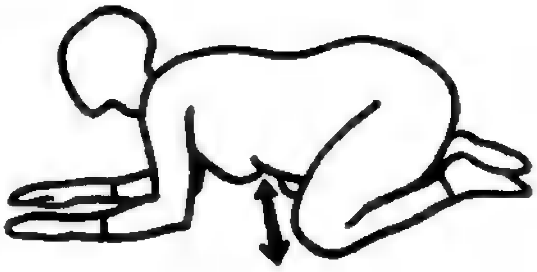
في أوقاتهـــا، لأنه إذا كان للتمارين الرياضية هذه الفوائد البدنية التي تحصل نتيجة لـــلحركات وتكـــرارها، فـــإن للصلاة أيضًا فوائد بدنية كبيرة لها تحصل نتيجة لحركات الصلاة، ونتيجة لتكرار حركات الصلاة بأعداد كبيرة على مدار اليوم، خاصة إذا علمنا أن هناك عدة تمارين رياضية تشبه حركات الصلاة وهيئاتها تمامًا، وهـــناك تمرين مشهور ومفيد جدًا للحامل ينصح به أطباء النساء والولادة، وهو تمرين وضع الركبة – الصدر Knee-Chest position الذي إذا نظرنا إليه لم نجده إلا تمرينًا مشابهًا جدًا لهيئة السجود في الصلاة.

فمن رحمة الله عزَّ وجلَّ أنه جعل في الصلاة فوائد بدنية عاجلة للحامل فضلاً عـــن الجزاء الذي تناله في الدنيا والآخرة بقيامها بأداء الصلاة التي هي عبادة لله تبارك وتعالى وهذا هو هدف الصلاة الأول والأخير.

تمارين رياضية:

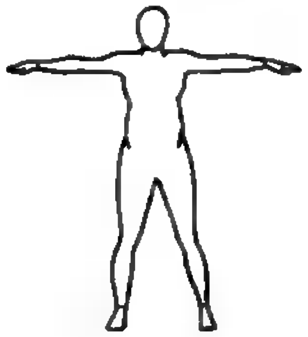
هذه بعض التمارين التي يمُكن للحامل أن تمارسها في فترة الحمل:

التمرين الأول: وضع الركبة – الصدر

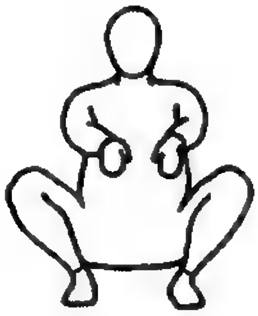


تسترخي الحامل كما هو مبين في الشكل، فهذا الوضع يبعد الرحم عن أرضية الحوض مما يخفف الضـــغط عليه، وهو يساعد كثيرًا في تليين العضلات والمفاصل، وخاصة منطقة الحوض، وكذلك تليين الأربطـــة، وتمديد عضلات المهبل، مما يسهل عملية الولادة، وهو من أفضل أوضاع الاسترخاء. ويمكن أثناء هذا الوضع قبض عضلات الفرج والعد إلى ١٠ ثم إرخاء. التكرار ١٠ مرات.

التمرين الثاني:



١- وضع الاستعداد



٢- ثني الرجلين

١- الوقوف في وضع الاستعداد واليدان خلفًا.

٢- ثني الرجلين والنـــزول على القدمين مع مد اليدين أمامًا.

٣- العودة لوضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.

التمرين الثالث:

١- وضع الاستعداد

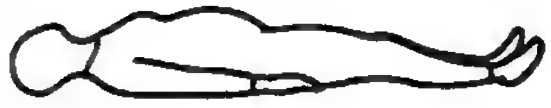
٢- ضغط الرجلين بالمرفقين

١- الجلوس في وضع الاستعداد.

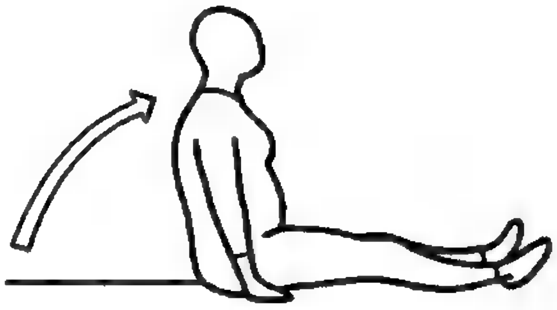
٢- ضغط الفخذين للأسفل بالمرفقين والثبات على ذلك والعد إلى ١٠.

٣- الاسترخاء والعودة إلى الوضع الأصلي. تكرار الضغط ١٠ مرات.

التمرين الرابع:



١- وضع الاستعداد



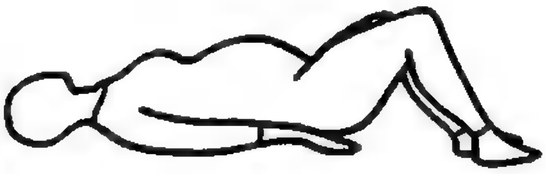
٢- القيام إلى وضع الجلوس

١- الرقود في وضع الاستعداد.

٢- القيام لوضع الجلوس بمساعدة اليدين.

٣- العودة لوضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.

التمرين الخامس:



١- وضع الاستعداد

٢- ثني الرجلين

١- الرقود في وضع الاستعداد.

٢- رفع الحوض للأعلى.

٣- العودة لوضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.

إلى جانب التمارين الرياضية ينبغي على الحامل أن تحرص على المشي في الهواء الطلق لمدة نصف ساعة تقريبًا، والمشي بالنسبة للجميع من أفضل أنواع الرياضة وهو كذلك بالنسبة للحامل أيضًا، إذ ينبه وظيفة الرئتين والجلد والأمعاء، ويمنع الإمساك، ويسـهل التنفس، وينقي الدم، ويريح الأعصاب، ويبقي العضلات في حالة جيدة، ويدفـع للـنوم السريع. ينبغي على الحامل قبل ممارسة التمارين الرياضية والمشي أن تستشير الطبيبة لكي تحدد لها من الرياضة ما يتناسب وحالتها الصحية الخاصة.

الراحة:

تشعر بعض النساء بحاجة ملحة للنوم في الأشهر الأولى من الحمل وهي ظاهرة طبيعـية؛ فينبغي على الحامل أن تنام من ثماني إلى عشر ساعات في الليل وساعة بعد الظهر وبعد تناول الغذاء حتى وإن لم تستطع النوم خلال هذه الساعة فإنها تكون قد حصلت على ساعة راحة تتجدد فيها قواها ويستريح جسدها وأعصابها.

كيف تكونين ناجحةً في الولادة والنفاس

كيف تكونين ناجحةً في الولادة والنفاس[1]

كما هو شأن الحمل فإن لعملية الولادة وفترة النفاس أيضًا شروط لا تنجح إلا بتنفيذها، ولها أسباب لا تتم إلا بواسطتها والعمل بها؛ فإذا أرادت المرأة النجاح في الولادة والنفاس كما تريد النجاح في الحمل فليس أمامها سوى العمل بهذه الأسباب وتنفيذ الشروط المطلوبة حتى يكتب الله عزَّ وجلَّ لها النجاح والسلامة والسعادة لولادتها ونفاسها.

الولادة:

إن الولادة أو المخاض يعني قذف محصول الحمل: الجنين والمشيمة والغشاء مع السائل الأمنيوسي من الرحم إلى خارج الجسم. وهناك عادة ثلاثة أعراض تدل على بدء المخاض:

١- الطلق وتقلصات الرحم المتقطعة والمتكررة.

٢- انفجار كيس المياه ونزول السائل من المهبل.

٣- ظهور آثار الدم. وهي إفرازات مخاطية تخرج من عنق الرحم ممزوجة بدم خفيف عند بدء توسعه، وتدعى (العلامة).

---

(١) بعض مراجع هذا الفصل: خلق الإنسان بين الطب والقرآن لمحمد علي البار، صحة الحامل لنيكولسون إيستمان، ترجمة: سامية حمدان، الولادة بلا ألم لسبيرو فاخوري، التمارين الرياضية للحامل للمؤلف.

وفي بعض الأحيان قد يبدأ المخاض بتمزق كيس المياه، يرافقه تدفق السائل المصلي فجأة من المهبل أو تسربه ببطء. ومتى شعرت الحامل أنها في بدء المخاض معتمدة على الأعراض السابقة فيجب عليها الانتقال إلى المستشفى، وإذا كانت هذه أول تجربة لها في الولادة فإن مدة ساعة من الطلق المتكرر بفاصل ربع ساعة بين الطلقة والأخرى التي تشتد مع مضي الوقت، تكون كافية للتأكد من أنها بدأت المخاض الفعلي.

وكخطوة أولى لخروج الجنين فإن عنق الرحم يجب أن يتمدد حتى أقصى درجة، وفي هذا الدور تضغط التقلصات الرحمية على الجنين وجيب المياه وتدفعها إلى النزول تدريجيًا إلى عنق الرحم، وبذلك يتم انفتاح الممر وتمدد عنق الرحم.

وتكون الآلام خفيفة في بداية هذا الدور ولكنها تشتد تدريجيًا مع تكرارها وقصر الفترة التي بين الطلقة والأخرى. ولكن مدى تحمل هذه الآلام يختلف لدى حامل وأخرى؛ والأمر يتعلق بحالة الحامل النفسية والعاطفية وعلاقتها بالحمل والمولود المقبل، وبمدى تأثر الحامل بكلام الآخرين عن أوجاع الولادة. والخوف من ألم الولادة يلعب دورًا كبيرًا في تعميق هذا الألم.

إن بيد الحامل أن تجعل ولادها طبيعية وأن تخفف من الألم إلى أدنى درجة وأن تشعر بالطمأنينة والراحة وعدم الخوف وذلك بأن تتوكل على الله وتعتمد عليه وتكثر من الدعاء بأن يبارك الله في حملها ويعينها عليه وييسر ولادها؛ فالله عزَّ وجلَّ يقول: ﴿ٱدْعُونِىٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[1] ويقول تعالى: ﴿أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾[2]. ثم باتباع الطرق التالية:

(١) سورة غافر، الآية: ٦٠.

(٢) سورة البقرة، الآية: ١٨٦.

- أن تعــرف كل ما يحدث لجسدها من التغيرات الطبيعية والعضوية أثناء الحمــل لتكون متفهمة لما سيحدث لها أثناء الولادة. وأن تكون على اطلاع تام بكل ما ستقوم به الطبيبات والممرضات من أعمال منذ دخولها إلى المستشفى حتى لا يكون ثمة شيء غريب أو غير منتظر بالنسبة لها.

- أن تتعلم كيف تسترخي استرخاء كليًا وكيف ترتاح نفسيًا، ويجب تذكر هذا أثناء المخاض.

- أن تتناول كمية من الرطب لأن العلوم الحديثة قد أظهرت أن للرطب خاصة فوائد كثيرة في حالة المخاض؛ منها أن الرطب يحتوي على مادة مقبضة للرحم فتنقبض العضلات الرحمية مما يساعد على تسهيل الولادة وإتمامها، ومنع المضاعفات بعدها من نزيف أو حمى النفاس. والرطب يحوي أنواعًا من السكر مثل الفركتوز والجلوكوز والمعادن والبروتين فهو من أحسن الأغذية للمرأة أثناء الولادة التي هي عملية شاقة وتستهلك كمية كبيرة من الطاقة، والرطب يعطي المرأة أثناء المخاض هذه الطاقة بصورة جاهزة للامتصاص ولا تحتاج إلى وقت لهضمها. وقد أُمرت مريم عليها السلام بأكل الرطب حين جاءها المخاض، قال الله تعالى: ﴿فَأَجَآءَهَا ٱلۡمَخَاضُ إِلَىٰ جِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ قَالَتۡ يَٰلَيۡتَنِي مِتُّ قَبۡلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسۡيٗا مَّنسِيّٗا ﴿٢٣﴾ فَنَادَىٰهَا مِن تَحۡتِهَآ أَلَّا تَحۡزَنِي قَدۡ جَعَلَ رَبُّكِ تَحۡتَكِ سَرِيّٗا ﴿٢٤﴾ وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗا﴾[1].

وقــد أُمــرت مريم أيضًا بالشرب، ولهذا فإن المرأة أثناء المخاض تحتاج إلى شرب السوائل لأن الجسم يحتاج إلى السوائل أثناء بذل مجهود شاق مثل الولادة،

---

(١) سورة مريم، الآيات: ٢٣-٢٦.

وأيضًا لأن الماء يذيب المواد الموجودة في الرطب فيسهل امتصاصها من الأمعاء الدقيقة.

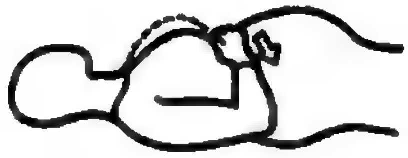
- أن تتعلم كيف تتصرف أثناء الولادة، وأن تنفذ تمارين التنفس التالية الخاصة بالولادة، وهي تمارين مهمة جدًا من أجل الحصول على ولادة سهلة بدون ألم أو بأقل ألم ممكن:

أولاً، يجب على الحامل أن تعلم أن الطلقة ضرورية جدًا لإخراج الجنين وهي علامة جيدة تدل على حسن سير الولادة، فبدلاً من أن تستسلم لها وتبدأ بالصراخ والانفعال وشد السرير وهو ما يسبب في تقلص العضلات وتقلص العضلات يسبب الألم ويؤدي إلى تبديد الطاقة -وهذا طبعاً يعرقل عملية الولادة- عليها بالاسترخاء وهناك طريقتان للتنفس يمكن استخدامهما كوسيلة فعالة للتخلص أو التخفيف من الألم.

الطريقة الأولى: التنفس البطني:

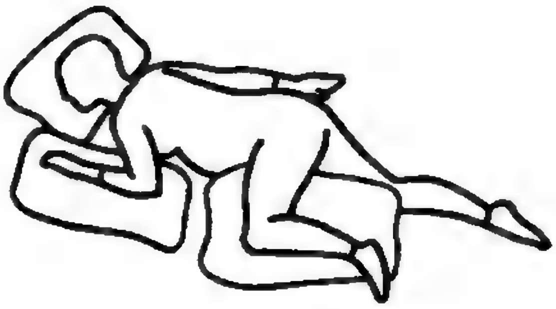
عند الاستلقاء على سرير الولادة عليك بالتركيز وفور مجيء الطلقة في المرحلة الأولى من الولادة (مرحلة تمدد عنق الرحم) استخدمي التنفس البطني، أي يرتفع البطن فقط عند الشهيق: ضعي اليدين على وسط أسفل البطن وخذي ببطء نفسًا عميقًا من الأنف وملء البطن -أي يشترك البطن فقط عند التنفس- مع تدليك البطن بالكفين بحركة خفيفة وناعمة من وسط أسفل البطن إلى الجانبين، ثم ازفري الهواء خارجًا من الفم ببطء، مع العودة باليدين إلى المكان الأول، وتكرار هذه الحركة مع التنفس حوالي ١٠ مرات أثناء الطلقة الواحدة.

الطريقة الثانية: التنفس الصدري:



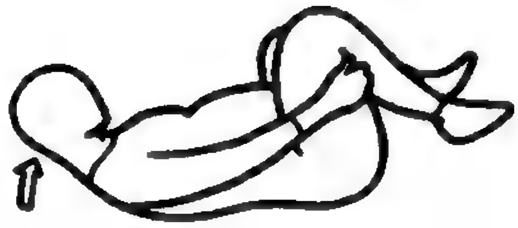
كذلك يمكن استخدام التنفس الصدري في هذه المرحلة أي قبل مرحلة دفع الجنين، على النحو التالي: ضعي اليدين على القفص الصدري تحت الثديين مباشرة وخذي ببطء نفسًا عميقًا وملء الصدر – أي يشترك الصدر فقط عند التنفس – ثم ازفري الهواء خارجًا من الفم ببطء، وتكرار التنفس حوالي ١٠ مرات أثناء الطلقة الواحدة. ويمكن استعمال هذه الطريقة أيضًا إذا شعرت الحامل بمضايقة في البطن عند استعمال الطريقة الأولى.

وبهذا الشكل تتخلصين من الألم. وينبغي دائمًا الاسترخاء بين الطلقة والأخرى وبإمكانك الاسترخاء على الجنب كما في الشكل التالي.



الاسترخاء على الجنب

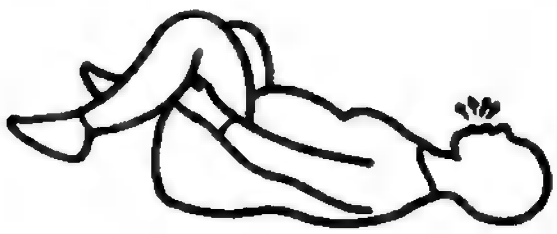
حبس النفس والدفع:



أما في المرحلة الثانية من الولادة (مرحلة الوضع أو الاندفاع) فإن أول خدمة تقدمها الحامل لجنينها ولنفسها أيضًا هي أن تساعده في الخروج والولادة باستخدام تمرين حبس النفس والدفع. ففي مرحلة دفع الجنين وعند مجيء الطلقة: ارفعي الرأس والرجلين وخذي نفسًا عميقًا واحبسيه

واضغطي به إلى أسفل تمامًا كما يفعل الشخص المصاب بالإمساك عند التغوط، على أن يكون الضغط إلى أسفل بشكل تدريجي وتصاعدي، وبالإمكان تكرار ذلك مرتين أو ثلاث مرات أثناء الطلقة الواحدة وعليك بالاسترخاء تمامًا إذا ذهبت الطلقة استعدادًا للطلقة التالية، ولكن إياك أن تضغطي هكذا في أي وقت كان قبل مرحلة دفع الجنين.

التنفس السريع والسطحي:



عند أول ظهور لرأس الجنين يجب عليك أن تتوقفي فورًا عن الضغط إلى أسفل وعليك باستخدام التنفس السريع والسطحي (اللهاث) بدلاً من ذلك من أجل تفادي التمزق في الفتحة المهبلية خاصة عند البكر: افتحي الفم وارخي الفك وضعي طرف اللسان على الأسنان الأمامية السفلية، ثم نفذي الشهيق والزفير من الفم بصوت مسموع وسطحي (كما يلهث الرياضي بعد الركض الطويل)، حركي أعلى الصدر أثناء هذه العملية مع ترك الأكتاف مسترخية. يمكنك زيادة سرعة التنفس بحيث يصل إلى شهيق أو زفير واحد بالثانية ثم إبطاؤه ثانية. ويمكنك أيضًا استخدام هذه الطريقة للتنفس إذا شعرتِ برغبة في الدفع و لم يكن قد حان وقته بعد.

خلال ولادة الطفل يتمدد المهبل إلى درجة كبيرة تتخيل الأم معها أنها قد سببت لها جروحًا كبيرة وتمزقات شديدة. صحيح أنه من المستحيل أن يتمدد مهبل المرأة غير الحامل إلى هذه الدرجة من غير تمزق ولكن تغييرات كبيرة تحدث في المهبل طيلة فترة الحمل تسبب ازدياد مرونته وقدرته على التمدد إلى درجة يستطيع

معهـــا في آخر الحمل أن يتمدد أضعاف سعته الأولى. فإذا حدثت بعض التمزقات فإنها تكون سطحية وسهلة الشفاء وذلك بخياطتها. وعندما تجد الطبيبة أنه لا بد من حـــدوث تمزق فإنها تتجنب ذلك بشق فتحة المهبل بالمقص في الموضع الذي كان ســيحدث فيه التمزق وبذلك يستبدلون تمزقًا مشوهًا بشق جراحي تسهل خياطته واندماله وهذا ما يدعى بـــ (خزع الفرج). ويحدث هذا عندما يكون رأس الجنين أكبر من تمدد الفتحة المهبلية.

وبعـــد ولادة الطفل يتم إخراج المشيمة أو الخلاص ولا يرافق ذلك أي ألم. ومـــن الطبيعي أن ينـــزل مع الخلاص كمية من الدم لا تزيد على كوب واحد، وهذا الدم خارجي ينـــزل عادة من الجيوب والبرك الدموية الموجودة بين المشيمة والـــرحم. ولكن بعد تدليك الرحم، الذي يصبح في هذا الوقت كتلة مستديرة قاســية تحـــت سرة البطن، تتقلص عضلات الرحم بشدة وبذلك تغلق الأوعية الدموية الموجودة بينها ويتوقف النـــزيف.

ولا بد من القول أن على الحامل أن تعلم أن النظرة الأولى إلى مولودها الجديد سوف تنسيها كل شيء، فأي ألم أو تعب أو مجهود سيصبح في عالم النسيان. ومما لا بد للمرأة أن تعلمه وتنقله أيضًا إلى زوجها أن تحديد جنس الطفل ذكرًا أم أنثى يكون بواسطة مني الرجل وليس بواسطة بويضة المرأة؛ قال الله تعالى: ﴿وَأَنَّهُۥ خَلَقَ ٱلزَّوْجَيْنِ ٱلذَّكَرَ وَٱلْأُنثَىٰ ﴿٤٥﴾ مِن نُّطْفَةٍ إِذَا تُمْنَىٰ ﴿٤٦﴾﴾[1]. والمعنى واضح أن النطفة التي تُمنى هي من مني الرجل.. وهي ما يسمونها في العلم الحديث (الحيوان المنوي).. وتقدير الذكر أو الأنثى أو العقم إنما هو بيد الخالق

(١) سورة النجم، الآيتان: ٤٥-٤٦.

تبارك وتعالى أولاً وأخيرًا؛ قال تعالى: ﴿لِّلَّهِ مُلْكُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ يَهَبُ لِمَن يَشَآءُ إِنَٰثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَآءُ ٱلذُّكُورَ ﴿٤٩﴾ أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَٰثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَآءُ عَقِيمًا إِنَّهُۥ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴿٥٠﴾﴾[1].

فهـــناك نوعان من النطف المنوية، أحدها مذكر (ص) والثاني مؤنث (س). وكـــل واحد منها له رأس وعنق وذنب، وهو يشبه القذيفة الصاروخية، فالرأس يحـــتوي على ٢٣ صبغيًا أو جسيمًا ملونًا (كروموسوم) فيها نصف الجينات التي سوف ينالها الجنين بما فيها الجسيم المؤنث (س) أو الجسيم المذكر (ص) التي تحدد جنس الطفل.. فإذا لقح واحد من المني الذي يحمل شارة الذكورة (ص) بويضة المرأة كان الجنين ذكرًا بإذن الله. وأما إذا لقح البويضة أحد الذين يحملون شارة الأنوثة (س) فإن الجنين يكون أنثى بإذن الله.

ويلاحظ أن بويضة المرأة لا تحتوي إلا على الجسيم الملون (س) فقط من بين الـــ ٢٣ جســـيمًا ملونًا التي ستجتمع مع جسيمات النطفة المنوية ليصبحا خلية واحدة (نطفة أمشاج) مكونة من ٤٦ جسيمًا من الأب والأم بالتساوي.. وهي مجموع الجسيمات في الخلية الواحدة من خلايا جسم الإنسان.

فترة النفاس:

تســـمى فترة ما بعد الولادة بـــ (النفاس). فبسبب الولادة يخرج من المرأة دم ليس لأقله مدة محددة؛ فقد ينقطع بعد الولادة مباشرة وقد يستمر أربعين يومًا وهي

---

(١) سورة الشورى، الآيتان: ٤٩-٥٠.

مـــدة أكثر النفاس[1]. كما أنه من الضروري مرور فترة من الزمن تتراوح بين ستة وثمانية أسابيع بعد الولادة حتى يرجع الرحم والأعضاء التناسلية إلى طبيعتها الأولى. وفـــترة النفاس ينبغي أن تكون مليئة بالسعادة والتجارب البهيجة. وفي هذه الفترة يحدث لجسم الأم حدثان هامان أولهما رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي، والثاني تهيؤ الثديين للإرضاع.

– **الرحم**: ينكمش الرحم بعد انتهاء وظيفته بصورة رشيقة وماهرة في فترة قصـــيرة تـــبلغ الستة أسابيع حتى يصبح وزنه ٥٠ غرامًا بعد أن كان يزن حوالي الكيلوجرام بدون محتوياته، فبعد الولادة فورًا يعطي حجمه الكبير انتفاخًا واضحًا في أسفل البطن، وينقص وزنه إلى النصف بعد مضي أسبوع ثم يصبح صغيرًا جدًا لدرجة أنه يقع داخل تجويف الحوض ولا يعود بمقدورنا لمسه خلال جدار البطن بعـــد عشرة أيام. وتدعى عملية انكماش الرحم على نفسه هذه ونقصان حجمه ووزنه حوالي عشرين مرة (انطمار الرحم) وهي تنتج عن انكماش الخلايا العضلية نفسها مع امتصاص أكثر محتوياتها بواسطة الدورة الدموية.

– **الثديان**: أما الثديان فإنهما يفرزان الحليب بعد ثلاثة أيام من الولادة، أما قبل ذلك فيفرز الثدي اللبأ وهو سائل لزج غني بالمواد البروتينية والهرمونات ويمد الطفـــل بـــالغذاء إلى أن يفرز الحليب. وبظهور الدرة يصبح الثدي أكبر حجمًا

(١) لحديـــث أم ســـلمة رضي الله عنها قالت: كانت النفساء تجلس على عهد رسول الله ﷺ أربعين يومًا.. رواه الخمسة إلا النسائي وقال الترمذي بعد هذا الحديث: قد أجمع أهل العلم من أصحاب الـــنبي ﷺ والتابعين ومن بعدهم على أن النفساء تدع الصلاة أربعين يومًا، إلا أن ترى الطهر قبل ذلك، فإنها تغتسل وتصلي. فإذا رأت الدم بعد الأربعين: فإن أكثر أهل العلم قالوا: لا تدع الصلاة بعد الأربعين، وهو قول أكثر الفقهاء. (أبواب الطهارة، باب كم تمكث النُّفَسَاء).

وأكثر امتلاء ويصبح الجلد فوقه مشدودًا بينما تكون الأوردة الدموية تحته محتقنة ومتورمة وبارزة بوضوح خلال الجلد. وقد تشعر الأم بآلام في الثديين في اليوم الذي تحدث فيه الدرة خصوصًا عند (الخروس) التي تقوم بالإرضاع لأول مرة. ولا تنتج هذه الحالة عن امتلاء الثدي بالحليب ولكنها تنتج عن احتقان الأوعية الدموية حولها عندما تبدأ غدد الحليب إفرازها ويكون هذا الاحتقان مؤقتًا وقلما يطول أكثر من ثمان وأربعين ساعة، وقد يخف الألم كثيرًا إذا وضعت المرضع على الثديين لفائف مثلجة أو إذا أُسندا بواسطة حمالة. وبزوال الاحتقان المؤقت يصبح الثديان بعدها أكثر نعومة وأقل إيلامًا. وتصاب كثير من الأمهات بآلام مختلفة مقرها حلمة الثدي في الأيام الأولى من الإرضاع وتنتج هذه الآلام عن شقوق أو جروح صغيرة في الحلمة. فإذا أصبح الإرضاع مؤلمًا فيمكن مراجعة الطبيبة للحصول على علاج سريع، وفي أغلب الأحيان تختفي جميع هذه الآلام بسرعة وسهولة عند استعمال العلاج المناسب. ومن الواجب على المرضع أن تعتني بنظافة الحلمة وينبغي غسلها قبل إرضاع الطفل بالماء المعقم، كما ينبغي تغطيتها بين الرضعات بقطعة من الشاش المعقم.

ولا بد من التذكير بأن حليب الأم هو أفضل غذاء طبيعي يحتوي على أغلب المواد الغذائية التي يحتاجها الطفل للنمو، كما أنه يكون دومًا نظيفًا معقمًا جاهزًا وفي درجة حرارة مناسبة، ومن ناحية أخرى فإن الرضاعة الطبيعية تعجل في رجوع الرحم وأعضاء الأم التناسلية إلى طبيعتها الأولى، وهو أسهل للأم ومجاني. يضاف إلى هذا العلاقة الوثيقة والارتباط النفسي والعاطفي التي تولدها الرضاعة الطبيعية بين الأم وطفلها خلال الإرضاع.

تعـــد مرحلة النفاس للمرأة التي ولدت حديثًا مرحلة نقاهة وراحة، ويجب على النفساء أن تولي هذه المرحلة عناية كبيرة حتى لا تصاب بالتلوث بالجراثيم، ومن أهم وجوه هذه العناية هي التغذية والنظافة والرياضة.

فأمـــا الـــتغذية فستحتاج النفساء في هذه المرحلة إلى تغذية كافية لاستعادة كامل نشاطها بأسرع وقت ممكن وتعويض الدم الذي خسرته في الولادة؛ ويمكن تـــناول عـــدة أكواب من الحليب الطازج يوميًا فهو سيساعد أيضًا على إدرار الحليـــب، كذلـــك يمكن تناول عصير الفاكهة على أنواعها واللحوم والخضار والبيض والجبن.

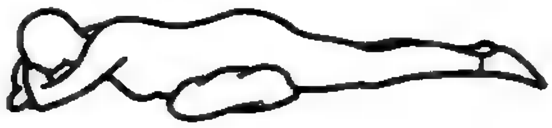
وأمـــا النظافة فينبغي الاهتمام بنظافة الفرج وحفظه بعيدًا عن التعرض لأي عدوى، ويمكن تنظيف منطقة الفرج بواسطة قطعة معقمة من القطن والماء المفتر الممـــزوج بمطهر أو بدونه ثم تغطيته بلفافات معقمة وتغييرها عدة مرات خلال النهار، مع ملاحظة أنه إذا ما لامست القطعة التي يتم بها التنظيف منطقة الشرج فينبغي تغييرها كي لا تنتقل الجراثيم من الشرج إلى الفرج.

وأما الرياضة فهي تساعد النفساء على استرداد قواها بسرعة وتساعد عضلات البطن على التقلص والانكماش وتعيد البطن والرحم إلى وضعهما السابق قبل الحمل وتقـــوي الجســـم وتزيل الشحوم الناتجة عن الحمل. ويمكن للنفساء أن تبدأ ببعض التمارين الرياضية الخاصة بهذه الفترة بعد يومين أو ثلاثة من الولادة، وعلى كل حال فـــإن ذلك يتوقف على ظروف الولادة وحالة النفساء العامة وينبغي استشارة الطبيبة أولاً. وفيما يلي بعض التمارين التي يمكن ممارستها بعد الولادة[1].

(١) راجعـــي موضـــوع (كيف تكونين ناجحةً في الرشاقة والجمال) فهناك تمارين إضافية يمكن ممارستها بعد شهر من الولادة.

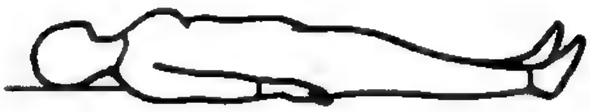
تمارين رياضية:

وضع الاسترخاء: لإعادة الرحم إلى وضعه الطبيعي وتخفيف آلام الظهر والبطن.

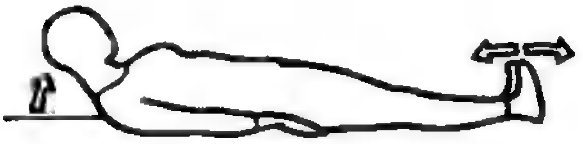


وضـــع وسادتين تحت الحوض والاسترخاء على البطن ٣٠-٦٠ دقيقة يوميًا في الأسبوعين الأولين بعد الولادة.

التمرين الأول للبطن:



١- وضع الاستعداد



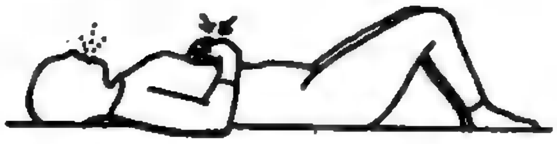
٢- رفع الرأس مع شد القدمين

١- الرقود في وضع الاستعداد مع شهيق.

٢- زفير ورفع الرأس مع شد القدمين للخلف.

٣- العودة إلى وضع الاستعداد مع شهيق. تكرار التمرين ٨ مرات.

التمرين الثاني للبطن:



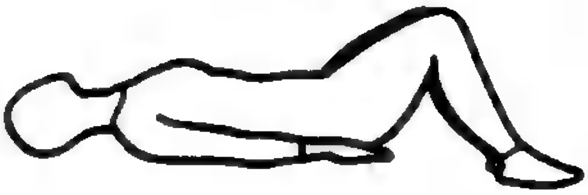
ضغط البطن باليدين

١- الرقود على الظهر مع ثني الرجلين ووضع اليدين على البطن وأخذ شهيق.

٢- ضـــغط الـــبطن باليدين مع الزفير، مع تغيير مكان الضغط ليشمل كل منطقة البطن.

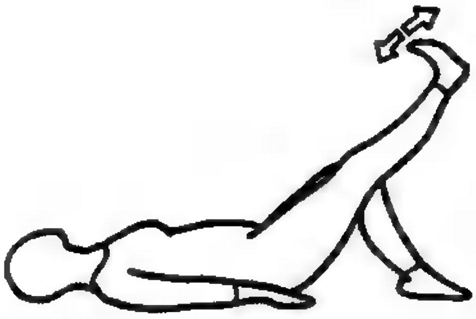
التكرار ٨ مرات.

التمرين الثالث للبطن:



١- وضع الاستعداد

٢- مد الرجل



٣- رفع الرجل

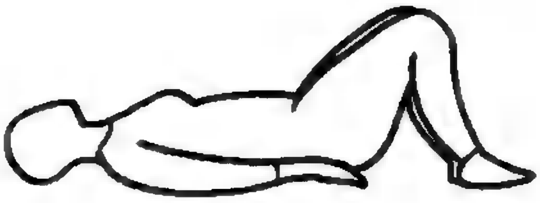
١- الرقود في وضع الاستعداد.

٢- مد الرجل اليمنى للأمام.

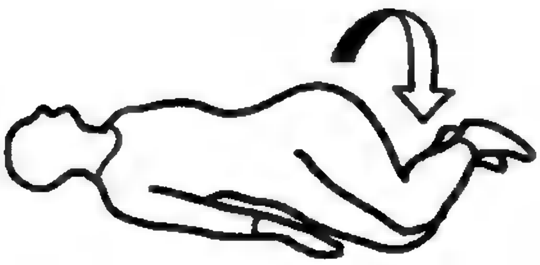
٣- رفع الرجل عالياً ببطء مع تحريك القدم للأمام والخلف باستمرار.

٤- خفضها بنفس الطريقة لغاية وضع الاستعداد. تنفيذ الحركة بالرجل اليسرى. التكرار ٣ مرات لكل رجل.

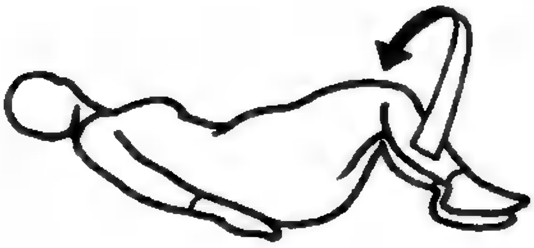
التمرين الرابع للظهر:



١،٣،٥- الرقود في وضع الاستعداد



٢- خفض الرجلين يمينًا



٤- خفض الرجلين يسارًا

١- الرقود في وضع الاستعداد.

٢- خفض الرجلين للجهة اليمنى لغاية لمس الأرض مع تحريك الرأس بالعكس للجهة اليسرى.

٣- العودة إلى وضع الاستعداد.

٤- خفض الرجلين للجهة اليسرى مع تحريك الرأس بالعكس للجهة اليمنى.

٥- العودة إلى وضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.

أما بالنسبة للجماع؛ فمن المعروف أن فترة النفاس قد تطول أكثر من فترة الحيض فتصل إلى أربعين يومًا كحد أقصى، وما يُرى بعده من دم فهو استحاضة. أما أقل النفاس فلا حد له فقد ترى المرأة الدم لحظة واحدة بعد الولادة ثم ينقطع نهائـيًا، ومتى انقطع الدم طهرت المرأة وجاز جماعها في الفرج. هذا من الوجهة الشرعية، ولكن من الوجهة الطبية فبعض الأطباء ينصحون بتحاشي الجماع بعد الولادة إلى أن يعود الرحم وأعضاء المرأة التناسلية نهائيًا إلى حالتها الطبيعية، وهذا يستغرق من ستة إلى ثمانية أسابيع. ويقولون بأن من أهم مخاطر الجماع في الأيام الأولى بعد الولادة تسرب الجراثيم إلى الرحم.

كيف تكونين ناجحةً مع ولدكِ

كيف تكونين ناجحةً مع ولدكِ[1]

الإسلام والأولاد:

لقـــد خلـــق الله تعـــالى المرأة وجعل في فطرتها حب الولد ليستمر التناسل وعمران الأرض بالناس إلى ما شاء الله، ولهذا تتطلع المرأة بفارغ الصبر إلى الزواج وإنجـــاب الأولاد، وكل والدة تحب أن تنجح في تربية ولدها ليكون من الذرية الصـــالحة الناجحة في حياتها، ولهذا تسعى بكل ما لديها من علم في تربية الأولاد لتربـــية ولدها ليكون كذلك في كبره، ولا شك أنها إذا نجحت في ذلك فعندها يكون الولد ابنًا حقيقيًا لها تجني منه ثمرة نجاحها في تربيته من بر وإحسان وطاعة وغـــير ذلك من الخير، وإذا فشلت فالولد ربما يصبح عدوًا لها لا تجد منه سوى الأذى والضرر والعقوق وغير ذلك من الشر كما قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنۡ أَزۡوَٰجِكُمۡ وَأَوۡلَٰدِكُمۡ عَدُوّٗا لَّكُمۡ فَٱحۡذَرُوهُمۡۚ﴾[2]؛ فحتى تكون الوالدة ناجحةً مع ولدها لا بد لها من اتباع قواعد محددة وأصول ثابتة والسير في تربيـــته على منهج واضح يوصلها إلى هذه النتيجة بإذن الله تعالى، وليس أمامها

---

(١) مـــن أراد التوسع في موضوع تربية الأولاد فليراجع كتاب تربية الأولاد في الإسلام لعبد الله علـــوان، وكتاب منهج التربية النبوية للطفل لمحمد نور سويد اللذين استفدت منهما في هذا الفصل.

(٢) سورة التغابن، الآية: ١٤.

سوى تربيته التربية الإسلامية الصحيحة وتطبيق كل ما جاء به الإسلام لتربية الأولاد؛ فإذا فعلت ذلك فقد اختارت أن تنفع أولادها المنفعة الكبرى وبالتالي كانت من أحب العباد إلى الله عزَّ وجلَّ؛ إذ يقول النبي ﷺ: «**أحب العباد إلى الله تعالى أنفعهم لعياله**»[1]؛ وأنفعهم لعياله هي التي تنفع أولادها بأن تقيهم النار بتعليمهم الدين وتنشئتهم عليه ومتابعتهم على الالتزام به وأداء العبادات والطاعات وكل ما يؤدي بهم إلى الفوز بالجنة وسعادتهم في الآخرة، واجتناب نواهي الله عزَّ وجلَّ ورسوله ﷺ، وترك المحرمات والمنكرات وكل ما يؤدي بهم إلى جهنم وشقائهم في الآخرة.

لقد عني الإسلام بتربية الأولاد عناية كبيرة وجاء للبشرية بمنهاج شامل قويم في تربية الأولاد، وتنشئة الأجيال، وإعدادهم ليكونوا أعضاء نافعين، وأناسًا صالحين في الحياة.

وقد بينت الشريعة الإسلامية كل ما يتصل بالولد من أحكام وأوامر ونواهي ومبادئ تربوية منذ ولادته وحتى يصير رجلاً؛ حتى يكون المربي على بينة من الأمر في كل واجب يقوم به تجاه ولده، فما أجدر بكل من كان في عنقه حق التربية أن يقوم بواجبه الأكمل تطبيقًا وتنفيذًا على الأسس التي وضعها الإسلام، والمبادئ التي رسم معالمها المربي الأول رسول الله عليه الصلاة والسلام.

وللإسلام طريقته في التربية، ومنهجه في الإصلاح، فحينما يأخذ المربون بطريقته ومنهجه.. يحل في الأمة الاستقرار والأمن والسعادة، محل الفوضى والخوف والشقاء، ويحل النصر والعزة والكرامة، محل الهزيمة والذلة والمهانة.

---

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ١٧٢.

وقـــد بيَّن الإسلام أن للأم دور كبير في حمل الأمانة وتحمل المسؤولية تجاه أولادها، وجعلها الإسلام في ذلك كالأب سواء بسواء، فقد قال رسول الله ﷺ: «**والـــرجل راع عـــلى أهل بيته وهو مسؤول عنهم، والمرأة راعية على بيت بعلها وولـــده وهي مسؤولة عنهم**»[1]، بل ربما كانت مسؤوليتها وواجبها أهم وأخطر باعتـــبار أنها ملازمة لولدها منذ لحظة ولادته إلى أن يشب ويشتد عوده ويبلغ السن التي يستطيع فيها تحمل المسؤولية تجاه نفسه، قال الشاعر:

الأم مدرســـــة إذا أعددتهـــا ... أعددت شعبًا طيب الأعراق

وإذا قصرت الأم في واجبها نحو ولدها لانشغالها في العمل أو الزيارات الكثيرة ونحو ذلك من المشاغل وكان زوجها أيضًا منشغلاً عن ولده فلا شك أن الولد ينشأ نشـــأة اليـــتامى، ويعيش عيشة المشردين، هذا إذا لم يتطور الأمر إلى أكثر من ذلك فيصبح الولد فاسدًا ومجرمًا وعارًا على أهله وأمته. وفي ذلك يقول الشاعر:

لـــيس اليتـــيم من انتهى أبواه ... مـــن هم الحياة وخلّفاه ذليلاً
إن اليتـــيم هـــو الذي تلقى له ... أمًّـــا تخلـــت أو أبًـــا مشغولاً

عقب الولادة:

لقد شرع الإسلام للمولود عدة أمور وهي:

١- التأذين والإقامة عند الولادة:

من الأمور التي شرعها الإسلام للمولود التأذين في أذنه مباشرة بعد الولادة؛ فعن عبيد الله بن أبي رافع عن أبيه قال: «**رأيت رسول الله ﷺ أَذَّنَ في أُذُنِ الحسن**

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب العتق، باب كراهية التطاول على الرقيق.

ابـــن علي حين ولدته فاطمة بالصلاة»[1]. وقيل: يؤذن أذان الصلاة في أذنه اليمنى والإقامـــة في أذنه اليسرى. وذكر ابن القيم في كتابه تحفة المودود عن سر التأذين والإقامـــة أن يكـــون أول ما يقرع سمع الإنسان كلمات النداء العلوي المتضمنة لكبرياء الرب وعظمته، والشهادة التي أول ما يدخل بها في الإسلام، فكان ذلك كالـــتلقين له شعار الإسلام عند دخوله إلى الدنيا، كما يلقن كلمة التوحيد عند خروجه منها، وغير مستنكر وصول أثر التأذين إلى قلبه، وتأثره به وإن لم يشعر. ومع ما في ذلك من فائدة أخرى: وهي هروب الشيطان من كلمات الأذان، وهو كـــان يرصده حتى يولد. فيسمع شيطانه ما يضعفه ويغيظه أول أوقات تعلقه به. وفيه معنى آخر: وهو أن تكون دعوته إلى الله وإلى دينه -الإسلام- وإلى عبادته، ســـابقة على دعوة الشيطان، كما كانت فطرة الله التي فطر الناس عليها، سابقة على تغيير الشيطان لها ونقله عنها، إلى غير ذلك من الحِكَم..

٢- تسمية المولود:

كـــل مولـــود يختار له أبواه اسمًا مناسبًا ليُعرف به، وقد حث الإسلام على اختيار الأسماء الحسنة للمولود وتجنب الأسماء القبيحة التي تكون مدعاة للاستهزاء بـــه والسخرية منه، قال رسول الله ﷺ: **«إن أحب أسمائكم إلى الله عبد الله، وعبد الرحمن»**[2]. وقد كان النبي ﷺ يعجبه الاسم الحسن ويغير الاسم القبيح إلى اسم حسن.

---

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٤٢٥٨.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الآداب، باب بيان ما يستحب من الأسماء.

أما متى يسمي الولد فقد قال رسول الله ﷺ: «**كل غلام رهينة بعقيقته، تذبح عنه يوم سابعه، ويحلق، ويسمى**»[1]. فهذا الحديث يقضي أن تكون التسمية في اليوم السابع، ولكن هناك أحاديث أخرى تفيد أيضًا بأنه لا حرج في أن تكون التسمية في يوم الولادة فقد قال النبي ﷺ: «**وُلِدَ لي الليلة غلام فسميته باسم أبي إبراهيم**»[2]؛ ففي الأمر سعة؛ فيجوز تأخير التسمية إلى اليوم السابع، ويجوز أن تكون قبل ذلك؛ خاصة أنه في زماننا هذا تكون أكثر الولادات في المستشفيات فيطلبون اسم المولود لأجل شهادة الولادة، أو لأجل تسجيل هذه الشهادة لدى الدوائر الرسمية.

٣- التحنيك:

كذلك شرع الإسلام تحنيك الولد عقب ولادته؛ والتحنيك هو مضغ الشيء ثم وضعه في فم المولود ودلك حنكه به؛ ولعل الحكمة في ذلك تهيئة المولود للرضاعة، وأولى ذلك التمر فإن لم يتيسر تمر فرطب، وإلا فشيء حلو، وعسل النحل أولى من غيره.

فعن أبي موسى رضي الله عنه قال: «**وُلِد لي غلام، فأتيت به النبي ﷺ، فسماه إبراهيم، فحنَّكه بتمرة، ودعا له بالبركة؛ ودفعه إليَّ. وكان أكبر ولد أبي موسى**»[3].

---

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٢٤٦٣.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الفضائل، باب رحمته ﷺ وتواضعه.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب العقيقة، باب تسمية المولود غداة يولد لمن لم يعق عنه، وتحنيكه.

اليوم السابع:

١- حلق رأس المولود:

ومــن الأشياء التي شرعها الإسلام للمولود حلق رأسه يوم سابعه والتصدق بوزن شعره فضة؛ قال النبي ﷺ: «**كــل غلام رهينة بعقيقته، تذبح عنه يوم سابعه، ويحلق، ويسمى**»[(١)]؛ وقال ﷺ: «**يا فاطمة احلقي رأسه وتصدقي بزنة شعره فضة**» فوزنــته، فكــان وزنه درهمًا، أو بعض درهم»[(٢)]. وفي هذا التشريع حكمتان: صحية واجتماعية؛ فأما الصحية فلأن في إزالة شعر رأس المولود تقوية له، وفتحًا لمســام الرأس. وأما الاجتماعية؛ فلأن التصدق بوزن شعره فضة ينبوع آخر من ينابــيع التكافل الاجتماعي، وفي ذلك قضاء على الفقر، وتحقيق لظاهرة التعاون والتراحم والتكافل في ربوع المجتمع.

٢- العقيقة:

شرع الإسلام العقيقة للمولود في اليوم السابع من ولادته، قال رسول الله ﷺ: «**كل غلام رهينة بعقيقته، تذبح عنه يوم سابعه، ويحلق، ويسمى**»[(٣)]. والعقيقة هي أن يذبح عن الولد الذكر شاتان مستويتان وعن الأنثى شاة واحدة، ولا يضر أن تكون الذبائح ذكورًا أم إناثًا كما قال النبي ﷺ: «**عن الغلام شاتان، وعن الجارية شــاة لا يضــركم أذكرانًا كن أم إناثًا**»[(٤)]. ولا يجزئ في العقيقة إلا ما يجزئ في

---

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٢٤٦٣.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٢٢٦.

(٣) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٢٤٦٣.

(٤) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٢٤٦٠.

الأضحية. أما إذا لم يتيسر أن تكون العقيقة في اليوم السابع فيجوز أن تكون قبل ذلك أو بعده.

٣- الختان:

قال رسول الله ﷺ: **«الفطرة خمس: الختان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظفار ونتف الآباط»**[١].

الختان من الفطرة وهو شعار الإسلام فيميز المسلم من غيره من أتباع الديانات والملل الأخرى. وليس للختان يوم محدد فقد قيل: في اليوم السابع. وقيل: في الأربعين يومًا. وقيل: في السنة السابعة أو العاشرة أو سن البلوغ. فجاز الختان في أي يوم، ويجري العمل في معظم الأحيان في هذا الزمان على ختان الطفل في الشهر الأول بعد الولادة.

الرضاعة:

إن من المسؤوليات المهمة التي تقع على عاتق المرأة وحدها ولا يقدر أن يشاركها الرجل فيها هي الرضاعة؛ والمقصود بها الرضاعة الطبيعية من الثدي. وقد ندب الإسلام إلى إرضاع الولد سنتين كاملتين وذكر الله تعالى ذلك في كتابه الكريم فقال عزَّ وجلَّ: ﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ﴾[٢]؛ فالولد جزء من أمه وهو بحاجة ماسة إليها ماديًا وعاطفيًا، وله حق على والدته أن ترضعه لبنها من ثديها سواء كانت زوجة لأبيه أو مطلقة منه،

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب اللباس، باب تقليم الأظفار.

(٢) سورة البقرة، الآية: ٢٣٣.

وهي أحق بإرضاعه من سواها مطلقًا؛ ولهذا جعل الإسلام الحضانة من حق الأم إذا وقع الطلاق بين الوالدين ليكفل للطفل حقه في الرضاع حتى بعد طلاق أمه.

إن الفـــرق بـــين الرضاعة الطبيعية والصناعية كالفرق بين الثدي والرضاعة الزجاجية؛ فالأول عضو حي قادر على التواصل بينه وبين الرضيع، أما الثانية فهي مادة جامدة لا حياة فيها، والأم التي تحرص على إرضاع طفلها رضاعة طبيعية من ثديها وليس من الرضاعة الصناعية يمكن أن تجعل ذلك عبادة تؤجر عليها الأجر العظيم وتجني منها في المستقبل ثمارًا طيبة وذلك إذا فعلت ذلك ابتغاء مرضاة الله تعـــالى واستحضـــرت النية الصالحة بأن يحيا برضاعها خلق عسى أن يوحد الله ويعبده، عدا ما في الرضاعة الطبيعية من تقوية للرابطة العاطفية بين الأم ووليدها التي سيكون لها أثرًا بالغًا في الكبر، وعدا ما فيها من صحة للأم قبل الطفل خاصة للثديين[1].

أما الفوائد التي يجنيها الطفل من الرضاعة الطبيعية، فهي:

يتمـــيز الطفـــل الذي يرضع لمدة عامين كاملين عن أقرانه الذين يرضعون لفـــترات تـــتراوح بـــين شهر إلى سنة وذلك من حيث الصحة البدنية والنفسية والـــتكوين البدني، بالإضافة إلى اكتسابهم مناعة أفضل ضد الأمراض، وإرضاع الطفـــل في الأسبوع الأول بعد الولادة مهم جدًا حيث يحتوي الحليب على نسبة عالية من أجسام المناعة التي تقي الطفل من الأمراض، وبخاصة النـــزلات المعوية واضـــطرابات الأمعـــاء، وكـــلما زادت فترة رضاعة الطفل قل احتمال إصابته بالـــنـــزلات المعوية وأمراض الجهاز التنفسي وأمراض الجلد والأذن والالتهاب

(١) راجعي الفوائد الصحية للرضاعة الطبيعية في فصل (كيف تكونين ناجحة في الصحة والعافية).

السحائي والإسهال الفيروسي، في حين ترتفع نسبة الإصابة بهذه الأمراض إلى عشرة أضعاف في الأطفال الذين يتغذون على الألبان الصناعية أو ألبان الحيوانات. كذلك من فوائد الرضاعة الطبيعية أنها تقلل من احتمال إصابة الإنسان بأمراض الحساسية والسمنة والقلب والسرطان وأمراض الجهاز الهضمي الخطيرة ومرض السكر(١). والرضاعة من الثدي مفيدة أيضًا في تطور أسنان وفك الرضيع؛ فالطفل الذي يرضع من ثدي أمه عليه أن يبذل من الطاقة ما يساوي ستين ضعف الطاقة المبذولة عند امتصاص حليب زجاجة الرضاع. فرضيع الثدي يلقم جانبًا كبيرًا من هالة الثدي وأن يحرك فكيه جيئة وذهابًا وأن يشتد في الضغط على الثدي بلثاته كي يعتصر الحليب منه، ولكي يقوم الرضيع بهذا العمل الشاق فإنه يستعمل عضلات فكيه، وعندما تخضع هذه العضلات في فك الرضيع لهذه التدريبات القوية؛ فإن ما تحدثه من جذب مستمر أثناء الرضاعة يشجع نمو فكين منتظمي الشكل، وظهور أسنان صحيحة مستقيمة فيما بعد، إذ إن رضيع الثدي يقوم بدفع لسانه إلى أعلى لكي يرضع، أما رضيع الزجاجة فيرفع لسانه إلى الأمام لكي يمص الحليب؛ وهذا العامل هو السبب في أن كثيرًا من الأشخاص عند كبرهم يكونون مصابين بتشوهات سنية(٢).

فالأم المسلمة التي حملت جنينها كُرهًا ووضعته كُرهًا وتحملت في حملها وولادتها المتاعب والآلام وهي صابرة محتسبة، ترجو ثواب الله عزَّ وجلَّ، لن تبخل على طفلها أن تضمه بحنان إلى صدرها وأن تلقمه ثديها لتغذيه بلبنها لتستكمل معنى الأمومة ولتحظى بالأجر والمثوبة وهي بذلك لا تتحمل تعبًا ولا تعاني ألمًا.

(١) أمراض العصر، عز الدين سعيد الدنشاري و عبد الله محمد البكيري، ص: ٢٩٣- ٢٩٥.

(٢) أرضعي طفلك، سامي القباني، ص: ٢٠١.

سن الطفولة:

عندما يبلغ الولد سن الطفولة يجب على الأم أن تعلمه الاستئذان قبل الدخول إلى غرفة نوم الأب والأم وذلك في ثلاثة أوقات بيَّنها الله عزَّ وجلَّ في القرآن، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِيَسۡتَـٔۡذِنكُمُ ٱلَّذِينَ مَلَكَتۡ أَيۡمَٰنُكُمۡ وَٱلَّذِينَ لَمۡ يَبۡلُغُواْ ٱلۡحُلُمَ مِنكُمۡ ثَلَٰثَ مَرَّٰتٖۚ مِّن قَبۡلِ صَلَوٰةِ ٱلۡفَجۡرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ ٱلظَّهِيرَةِ وَمِنۢ بَعۡدِ صَلَوٰةِ ٱلۡعِشَآءِۚ ثَلَٰثُ عَوۡرَٰتٖ لَّكُمۡۚ لَيۡسَ عَلَيۡكُمۡ وَلَا عَلَيۡهِمۡ جُنَاحُۢ بَعۡدَهُنَّۚ طَوَّٰفُونَ عَلَيۡكُم بَعۡضُكُمۡ عَلَىٰ بَعۡضٖۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمُ ٱلۡأٓيَٰتِۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٞ ۝٥٨ وَإِذَا بَلَغَ ٱلۡأَطۡفَٰلُ مِنكُمُ ٱلۡحُلُمَ فَلۡيَسۡتَـٔۡذِنُواْ كَمَا ٱسۡتَـٔۡذَنَ ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِهِمۡۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمۡ ءَايَٰتِهِۦۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٞ ۝٥٩﴾[1].

أمر الله تعالى المؤمنين أن يستأذنهم خدمهم مما ملكت أيمانهم وأطفالهم الذين لم يبلغوا الحلم منهم في ثلاثة أوقات؛ الأول: من قبل صلاة الفجر؛ لأن الناس إذ ذاك يكونون نيامًا في فرشهم. الثاني: وحين تضعون ثيابكم من الظهيرة؛ في وقت القيلولة لأن الإنسان قد يضع ثيابه في تلك الحال مع أهله. الثالث: ومن بعد صلاة العشاء؛ وقت النوم، فيؤمر الخدم والأطفال أن لا يهجموا على أهل البيت في هذه الأحوال لما يخشى أن يكون الرجل على أهله أو نحو ذلك من الأعمال. قال أبو إسحاق الفزاري: قلت للأوزاعي ما حد الطفل الذي يستأذن؟ قال: أربع سنين، قال: لا يدخل على امرأة حتى يستأذن.

(١) سورة النور، الآيتان: ٥٨-٥٩.

أمـــا إذا بلـــغ الأطفـــال الحلم وجب عليهم أن يستأذنوا في كل وقت، في الأوقات الثلاثة وفي غيرها من الأوقات على حكم الرجال في الاستئذان.

سن السابعة:

في هذا السن يجب على الأم أن تأمر ولدها بالصلاة كما أمر رسول الله ﷺ «**مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين**»(١). إن الطفل يستطيع أن يقلد أباه أو أمه في حركات الصلاة وهو في سن الثانية أو الثالثة، إلا أنه في هذه المرحلة من العمر أي: من ثلاث إلى سبع سنوات، يؤدي حركات غير هادفة، ويصعب عليه الـــربط بيـــنها؛ أما بالنسبة لمرحلة العمر من سبع إلى عشر سنوات؛ فهي أفضل المراحل لتعليم الولد الصلاة بشكل صحيح، ولكن لا يُضرب عليها لأنه لا يزال غير قادر على تحمل مسؤولية أدائها.

إن هذه المرحلة من العمر هي أفضل مرحلة تعلُّم، فما يتعلمه الطفل وينشأ علـــيه في هذه المرحلة يصبح من طبعه ومن صميم شخصيته التي يستمر عليها في المســـتقبل بإذن الله تعالى، ودليله قول النبي ﷺ: «**كـــل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو ينصرانه، أو يمجسانه**»(٢).

وإذا كـــان هذا الكلام عن الصلاة، فهو كذلك أيضًا في العبادات الأخرى كالصـــوم مـــثلاً، وكذلك في الأمور الإسلامية الأخرى وسنن النبي ﷺ، ليكون ذلـــك تمريـــنًا له على العبادة لكي يبلغ وهو مستمر على العبادة والطاعة ومجانبة المعاصي وترك المنكر، ويستوي في ذلك الصبي والبنت.

---

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٤٦٦.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الجنائز، باب ما قيل في أولاد المشركين.

ويجب أن يضاف الحجاب والاحتشام إلى هذه الأمور في تربية البنت، فعلى الأم تعويـــد ابنتها منذ سن السابعة على ارتداء الحجاب والتكيف فيه، والتطبع عليه، حتى إذا بلغت سن الاحتلام كان الحجاب الإسلامي قد ترسخ في طبعها، وفي صميم شخصيتها، وأصبح جزءًا منها فيصعب التخلي عنه بعد ذلك.

ومـــن الخطورة بمكان انتظار البنت حتى سن البلوغ لأمرها بالحجاب، فهي تؤمر بما لم تتطبع عليه في الصغر، فإن أطاعت وارتدت الحجاب يظل التخلي عنه وعـــدم الالتزام به أمرًا سهلاً بالنسبة لها -إلا من رحم الله- ويكفي إلقاء نظرة على ما هو حاصل في أكثر الدول الإسلامية للاعتبار بذلك.

ويجـــب مرافقة تعويد البنت على ارتداء الحجاب تعليمها بأن الله خالقها هو الـــذي أمـــر بالحجاب، وتعليمها الآيات الخاصة بذلك، وتعليمها أيضًا بأن خلع الحجـــاب حـــرام ويعـــد عصيانًا وتمردًا على أمر الله سيترتب عليه حساب عسير وعقوبـــة شـــديدة لها ولولي أمرها. وبغير ذلك –مثل أن تُترك البنت لتفهم ذلك بنفسها– فقد يسبق الشيطان إليها فيوسوس لها بأن هذا الحجاب مجرد زي نسائي يمكـــن تغـــييره بتغيير (الموضة)، أو أنه مجرد لباس وطني أو زي خاص بالبلد يمكن التخلي عنه بتغير البلدان، فتتخلى عنه بسهولة.

سن العاشرة:

١- الصلاة:

إن الطفـــل في ســـن العاشرة يصبح قادرًا على تحمل مسؤولية أداء الصلاة، ويمكـــن له أن يؤديها تأدية هادفة، كما أنه يستطيع الربط بين هيئاتها وحركاتها،

ولهـــذا يجـــب ضربه عليها لأنه لم يعد هناك حجة أو سبب للتهاون معه في أمر الصـــلاة كما يحصل بين السابعة والعاشرة من عمره؛ قال رسول الله ﷺ: «**مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر**»(١).

فبالرغم من أن الصلاة لم تجب بعد على الطفل في هذا العمر إلى أن يبلغ، إلا أنه يجب أن يكون قد تعلمها وتعوَّد على أدائها في أوقاتها ليستمر على ذلك حتى البلوغ وما بعده، فإذا اعتاد الطفل الصلاة في طفولته، كان أداؤها عليه بعد بلوغه يسيرًا ميسرًا، لأنه قد تطبع على ذلك، على العكس من أمره بها بعد البلوغ فربما يكـــون أداؤها عليه شاقًا خاصة عند القيام من النوم لصلاة الفجر، ولا شك أن تعليم الولد ومتابعته منذ الصغر هي التي تعطي أفضل النتائج بإذن الله تعالى، بينما التعليم والتأديب في الكبر فيه بعض المشقة خاصة أن الولد يكون في هذا السن في مرحلة المراهقة، وقد يصعب على الأم أمر ولدها بالصلاة في هذه المرحلة فيعصيها ويكون عاقًا لها بذلك.

٢- التفريق في المضاجع:

قـــال رســـول الله ﷺ: «**مـــروا أولادكـــم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضـــربوهم علـــيها وهم أبناء عشر، وفرقوا بينهم في المضاجع**»(٢). المضاجع هي المراقد، فقد أمر رسول الله ﷺ بالتفريق بين الأبناء في مضاجعهم التي ينامون فيها إذا بلغوا سن العاشرة حذرًا من غوائل الشهوة.

---

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٤٦٦.

(٢) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٤٦٦.

سن البلوغ:

مـــن المسؤوليات الكبرى التي تقع على عاتق الأب والأم تعليم الولد سواء الذكر والأنثى أحكام البلوغ، فلا بد من مصارحة الصبي إذا بلغ سن المراهقة بين الثانية عشرة والخامسة عشرة أنه إذا احتلم أثناء نومه ونزل منه المني فإنه قد أصبح بالغًا ومكلفًا شرعًا ووجبت عليه العبادات كالصلاة والصوم والحج وغيرها، وأنه يجـــب أن يغتســـل لهذا الاحتلام، وإذا كان في ذلك حرج للأم مع الولد الذكر فتترك ذلك لوالده، فيجب على الأم حينئذ أن لا تتردد في مصارحة ابنتها بذلك وأن تعـــلمها بـــأن دم الحـــيض يعني بلوغها ويجب عليها ما يجب على النساء الكبيرات من مسؤوليات وتكاليف.

فالإســـلام يحمـــل الأبويـــن مسؤولية توعية الأولاد في هذه الأمور المهمة والحساســـة حتى يكونوا على توعية كاملة وفهم عميق في كل ما يتصل بحياتهم الجنسية وميولهم الغريزية، وكل ما يترتب عن ذلك من واجبات دينية، وتكاليف شرعية.

إن جمـــيع هذه الأحكام التي سبق ذكرها تقرر للمربين حقيقة مهمة وهي: الاعتـــناء بـــالولد من حين أن يطل على هذه الحياة، وهي أحكام مهمة تكسب الطفل الصحة والقوة. وإذا بلغ هذا الطفل سن التمييز وجد نفسه في أسرة مسلمة تطبق الإسلام، وقامت بواجبها نحوه من تطبيق الأحكام الخاصة بالمولود والخاصة بـــالطفل الـــتي أمر بها الإسلام، وسنها النبي ﷺ، حين ذلك تترسخ نفسه على الإسلام، وتتربى على الإيمان.

التربية الإيمانية والإسلامية:

إذا كـــان الإسلام قد اعتنى بالولد في صغره بهذه الأشياء التي سبق ذكرها، فاعتنـــاؤه بـــه من حيث التربية الإيمانية وتطبيق الإسلام أبلغ وأعظم، وقد حمَّل الإســـلام الأم مســـؤولية تربية الأبناء التربية الإسلامية التي تقيهم النار، قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ قُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَأَهۡلِيكُمۡ نَارًا﴾[1] قال بعض العلماء: لما قال: ﴿قُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ﴾ دخـــل فـــيه الأولاد؛ لأن الولد بعض منه. وقال رسول الله ﷺ: «**والمرأة راعية على بيت بعلها وولده وهي مسؤولة عنهم**»[2]. وقال ﷺ: «**إن الله تعالى سائل كل راع عما استرعاه، أحفظ ذلك أم ضيَّعه**»[3].

فيجب على الأم تلقين الطفل التوحيد والعقيدة الصحيحة وربطه بأصول الإيمان كالإيمـــان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وبالقدر خيره وشره، والإيمان بالجنة، والنار، والبعث، والجزاء، وسؤال الملكين، وعذاب القبر.. وسائر المغيبات.

ويجـــب تعويـــد الطفل على أركان الإسلام وهي العبادات البدنية والمالية كالصـــلاة والصوم والزكاة والصدقة والحج والعمرة.. فتربط الأم ولدها بالعبادة وببيت الله ويكون ذلك بمتابعة أداء ولدها للصلوات الخمس في المسجد منذ أن يصبح في سن العاشرة، وأن تربطه بكتاب الله تعالى عن طريق تسجيله بحلقة لتحفيظ القرآن الكريم إن أمكن ذلك أو تقوم هي بهذه المهمة. وأن يُعَوَّد الطفل على الصيام بالتدريج فيصوم ربع النهار ثم نصفه وهكذا..

---

(١) سورة التحريم، الآية: ٦.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب العتق، باب كراهية التطاول على الرقيق.

(٣) صحيح الجامع الصغير، رقم: ١٧٧٤.

ويجـــب تعليم الطفل مبادئ الشريعة والأخلاق الإسلامية الحميدة، فتعلمه الحـــلال والحرام، وغير ذلك من الأحكام. وتؤدبه على حب النبي ﷺ وحب آل بيـــته. وتعلمه سيرة النبي ﷺ ومغازيه وسير الخلفاء الراشدين والصحابة الكرام، وتحـــذره مـــن الوقوع في الشرك والضلال والبدع والمعاصي والآثام والأخلاق السيئة.

وبإمكـــان الأم أن تربط طفلها بالكتب والأشرطة الإسلامية التي يمكن أن تخفف عن كاهل المربي جانبًا كبيرًا من مهمة الدعوة والإرشاد والتوعية.

تربيات أخرى:

ولكي تكتمل جميع جوانب التربية للولد فلا بد من الاهتمام بأمور أخرى جنبًا إلى جنب مع التربية الإسلامية؛ ولا بد من تربيات أخرى يحث عليها الإسلام أيضًا؛ مثل:

١- التربية الخلقية:

لا بد للوالدة أن تربي ولدها على الخلق الحسن والسلوك الفاضل وتنهاه عن الأخلاق السيئة والصفات القبيحة ومنها: الكذب، والسرقة، والسباب، والميوعة، وتقليد الكفار في فسقهم وفجورهم، والنظر والاستماع إلى المحرمات من الصور والغناء، والسفور والاختلاط.

ولا بـــد للأم من متابعة أخلاق ولدها أولاً بأول فإذا سمعت مثلاً من ولدها كذبًا أو ألفاظًا بذيئة نهته عن قولها مرة أخرى وإلا ستعاقبه عليها. كذلك لا بد للأم من مراقبة سلوك ولدها ومع من يمشي ومن يصاحب حتى تحمي ولدها من

الانحراف ومصاحبة الأشرار ورفاق السوء، وتحث ولدها على مصاحبة الصالحين وتجنب الفاسدين. فالتحذير الدائم للولد يوصل في قلبه كراهية الشر والفساد، ويورث في نفسه النفور من ظواهر الزيغ والانحلال.

٢- التربية الجسمية:

وكذلك لا بد للوالدة من الاهتمام بالتربية الجسمية لولدها لينشأ على خير ما ينشأ عليه من قوة الجسم وسلامته، ومظاهر الصحة والحيوية والنشاط؛ ويكون ذلك باتباع القواعد الصحية في المأكل والمشرب والنوم، والتحرز من الأمراض المعدية، ومعالجة المرض بالتداوي، وتحذير الولد من الدخان والمسكرات والمخدرات وتوعيته بما يخصها، وتحذيره من الزنا واللواط والعادات السيئة، وتبين للولد حكم الشرع في هذه المحرمات وكذلك أضرارها الجسمية.

ولا بد من تعويد الولد على التقشف والخشونة وعدم الإغراق في التنعم، والابتعاد عن التراخي والميوعة. وتعويده على حياة الجد والرجولة، وربطه بممارسة الرياضة خاصة تلك التي يتعلم منها الدفاع عن النفس والقتال والرماية تنفيذًا لأمر الله تعالى؛ فقد أمر الله تعالى المسلمين بإعداد القوى المختلفة فقال تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾(١)، وتنفيذًا لأمر رسول الله ﷺ الذي أخبرنا أن المؤمن الذي يسلك سبل تقوية نفسه وإزالة ضعفه هو خير وأحب إلى الله تعالى من المؤمن الضعيف؛ قال عليه الصلاة والسلام: «**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍ خير**»(٢).

---

(١) سورة الأنفال، الآية: ٦٠.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب القدر، باب الإيمان للقدر والإذعان له.

٣- التربية العقلية:

وكذلك الاهتمام بالتربية العقلية لتكوين فكر الولد بكل ما هو نافع من العلوم الشرعية، والثقافة العلمية والعصرية، والتوعية الفكرية والحضارية.. حتى ينضج الولد فكريًا ويتكون علميًا وثقافيًا؛ ويكون ذلك بالتعليم، ومع التعليم المدرسي التركيز على العلم الشرعي، والبدء في هذا التعليم من الصغر، والتوعية الفكرية بالتلقين الواعي، والقدوة الواعية، والمطالعة الواعية، والرفقة الواعية.

٤- التربية النفسية:

المقصود بالتربية النفسية تربية الولد منذ أن يعقل على الجرأة والصراحة، والشجاعة، والشعور بالكمال، والثقة بالنفس، والانضباط الذاتي، وحب الخير للآخرين، والتحلي بكل الفضائل النفسية والخلقية على الإطلاق. والهدف من هذه التربية تكوين شخصية الولد وتكاملها واتزانها حتى يستطيع -إذا بلغ سن التكليف- أن يقوم بالواجبات المكلف بها على أحسن وجه، وأنبل معنى. فلا بد من أن يُغرس في الولد منذ صغره أصول الصحة النفسية التي تؤهله لأن يكون إنسانًا ذا عقل ناضج، وتفكير سليم، وتصرف متزن، وإرادة قوية.

وكذلك على الأم أن تحرر الولد من كل العوامل التي تغض من كرامته، واعتباره، وتحطم من كيانه وشخصيته، التي تجعله ينظر إلى الحياة نظرة حقد وكراهية وتشاؤم؛ ومن العوامل التي يجب على الأم أن تحرر أولادها منها هي الظواهر التالية: الخجل، الخوف، الشعور بالنقص، الحسد، الغضب، التسيب، اللامبالاة، التهور.

٥- التربية الاجتماعية:

على الأم أن تهتم بتأديب الولد منذ نعومة أظفاره على التزام آداب اجتماعية فاضلة، وأصول نفسية نبيلة؛ تنبع من العقيدة الإسلامية، والشعور الإيماني العميق، ليظهر الولد في المجتمع على خير ما يظهر به من حسن التعامل، والأدب، والاتزان، والعقل الناضج، والتصرف الحكيم.

وهذا يكون بغرس الأصول النفسية مثل: التقوى، الأخوة، الرحمة، الإيثار، العفو، الجرأة.

ويكون بمراعاة حقوق الآخرين مثل: حقوق الأبوين، حق الأرحام، حق الجار، حق المعلم، حق الرفيق، حق الكبير.

ويكون بالتزام الآداب الاجتماعية العامة مثل: أدب الطعام والشراب، أدب السلام، أدب الاستئذان، أدب المجلس، أدب الحديث، أدب المزاح، أدب التهنئة، أدب عيادة المريض، أدب التعزية، أدب العطاس والتثاؤب.

ويكون بالمراقبة والنقد الاجتماعي مثل: تعويد الولد على واجب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وتعليمه أصول ذلك، وإسداء النصيحة، والنقد الاجتماعي البناء، والدعوة إلى الله وتبليغ الإسلام.

أمور مهمة:

هناك عدة أمور مهمة تتعلق بتصرف الأم وسلوكها أمام أطفالها وينبغي أن تمتنع عنها حتى لا يترتب على فعلها نتائج سيئة وعواقب وخيمة فتندم بعدها حين لا ينفع الندم؛ ومن هذه الأمور: اللعن والدعاء على الولد.

فمن المعروف أن المرأة تكثر اللعن؛ وقد أكد ذلك رسول الله ﷺ فخاطب النساء قائلاً لهن: «**يا معشر النساء تصدَّقن، فإني أُرِيتُكنَّ أكثر أهل النار**» فقلن: وبم يا رسول الله؟ قال: «**تُكثرن اللعن، وتكفرن العشير**»[١]؛ فالمرأة تلعن ولدها وتتفنن في الدعاء عليه بأن يصيبه الله بالحمى أو العلل والأوجاع المختلفة أو يصيبه بالعمى أو تدهسه سيارة أو يأخذه الله أي يميته، وغير ذلك من الأدعية الفظيعة التي تنهال بها على ولدها لأقل تصرف صبياني أزعجها أو لم يوافق هواها ورضاها؛ فيجب على الأم أن تمسك لسانها عن مثل هذا اللعن وهذه الأدعية التي ربما توافق ساعة إجابة فيستجيب الله بعضها أو إحداها فيكون مصابها بولدها أليمًا، وقد نهى النبي ﷺ عن ذلك فقال عليه الصلاة والسلام: «**لا تدعوا على أنفسكم، ولا تدعوا على أولادكم، ولا تدعوا على خدمكم، ولا تدعوا على أموالكم، لا توافقوا من الله ساعة نَيْل فيها عطاء فيستجيب لكم**»[٢]، ولتعلم الأم أن اللعن هو الدعاء بالإبعاد والطرد من رحمة الله وهو ما لا ترضاه لولدها.

كذلك ينبغي للأم أن تصون لسانها عن سب ولدها وتمتنع عن استخدام الألفاظ البذيئة ومناداته بأسماء الحيوانات، ولا ترفع صوتها عاليًا حتى يُسمع خارج المنزل أثناء مخاطبته أو زجره. وعليها أن تراعي الأمور التالية من أجل نجاح العملية التربوية:

- أن لا تأذن ولا تعطي ولدها ما منعه أبوه منه.
- أن لا تتصرف أمام ولدها بما يفهم منه أن سياستها في التربية وقراراتها تخالف سياسة الأب وقراراته.

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الحيض، باب ترك الحائض الصوم.

(٢) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١٣٥٦.

- أن لا تبدي أمام ولدها أي حركة أو إشارة رفض أو استهزاء أو سخرية مـــن بعض عادات الأب أو تصرفاته، وأن تحذر من تخطئة أقوال الأب وأفعاله أو الانتقاص منه أمام ولدها، ولا تتظلم لولدها من أبيه.

- أن لا تتستر على أخطاء ولدها الجسيمة التي يجب معرفة الأب بها، ويجب عليها أن تصارح الأب بالحقيقة وتعلمه بالأحداث التي تتم في غيبته.

- أن لا تعــترض عــلى الأب أثناء تأديبه ولده وبحضرته، ويمكن أن تبدي رأيها في أمر ما من أمور التربية على انفراد بالأب، وعليها أن تتفق مع الأب على سياسة محددة في التربية.

القدوة الحسنة:

إن لصلاح الأبوين أثرًا كبيرًا على نفس الطفل، ولا يخفى على أحد أن الولد يتأثر بوالديه إيجابًا أو سلبًا، وقد أكد رسول الله ﷺ هذا الأمر المهم والخطير فقال عليه الصلاة والسلام: «**كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو ينصرانه، أو يمجسانه**»[١]، وقال الشاعر:

وينشأ ناشئ الفتيان فينا على ما كان عوَّده أبوه

وقال بعضهم: من ماشى المصلين صلَّى، ومن ماشى المغنين غنَّى.

فـــالقدوة في التربـــية هـــي من أنجع الوسائل المؤثرة في إعداد الولد خلقيًا، وتكويـــنه نفســـيًا واجتماعـــيًا؛ ذلك لأن المربي هو المثل الأعلى في نظر الطفل، والأسوة الصالحة في عين الولد، يقلده سلوكيًا، ويحاكيه خلقيًا.. ومن هنا كانت

(١) أخرجه البخاري في كتاب الجنائز، باب ما قيل في أولاد المشركين.

القـــدوة عـــاملاً كـــبيرًا في صلاح الولد أو فساده، فكما يكون المقتدَى يكون المقتدي؛ ومهما كان استعداد الولد للخير كبيرًا، وفطرته نقية سليمة إلا أنه ينشأ ويتقـــبل ما يربيه ويعوده عليه والداه حتى ولو كان كفرًا وضلالاً. ومن السهل على المربي أن يلقن الولد منهجًا من مناهج التربية، ولكن من الصعوبة بمكان أن يستجيب الولد لهذا المنهج حين يرى من يشرف على تربيته ويقوم على توجيهه غير متحقق بهذا المنهج، وغير مطبق لأصوله ومبادئه.

فكل ما ذُكر من قبل من التربية الإيمانية والإسلامية والأخلاق الحميدة وغير ذلك من التربيات الحسنة الصالحة إذا لم تكن الأم مطبقة له، وملتزمة به، ومحافظة علـــيه؛ فإنه يصعب على ولدها الاستجابة لتعليمها ومن ثم تطبيقه، بل سيحذو حـــذو والدتـــه ويسير على خطاها ويطبق ويعمل بما يراه من والدته من أقوال وأفعال؛ ومثال على ذلك الحجاب؛ فكيف تريد الأم من ابنتها أن تستجيب لها في الالـــتزام بالحجاب والمحافظة عليه وهي نفسها لا ترتدي الحجاب بل تخرج من بيتها سافرة كاشفة عن مفاتنها وأجزاء كثيرة من جسمها؟! وكيف تريد الأم من ابـــنها أو ابنـــتها أن تحافظ على الصلاة وهي نفسها لا تصلي؟! وهكذا الأمور الأخرى.

ونخلص من هذا أن القدوة هي من أعظم وسائل التربية ترسيخًا وتأثيرًا، وأن الطفـــل حين يجد من أمه القدوة الصالحة في كل شيء فإنه يتشرب مبادئ الخير، ويتطـــبع عـــلى أخلاق الإسلام، ولذلك كانت الأم مطالبةً بتطبيق أوامر الله تعالى وســـنة رسوله ﷺ سلوكًا وعملاً، لأن طفلها في مراقبة مستمرة لها. ولا يكفي أن تعطي الأم للولد القدوة الصالحة وهي تظن أنها أدَّت ما عليها وقامت بواجبها، بل

ينبغي أن تربط ولدها بصاحب القدوة الحسنة وهو رسول الله ﷺ كما أمر الله عزَّ وجلَّ: ﴿لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُواْ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْآخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾﴾ (١). كذلك ينبغي للأم أن تختار لولدها المدرسة الصالحة والرفقة الصالحة؛ وبذلك تكون الأم قد قامت بواجبها تجاه ولدها وفلذة كبدها، وستكون معذورة أمام الله جلَّ جلاله فيما لو انحرف الولد بعد ذلك وسار في طريق الفساد والضلال.

أساليب أخرى:

وإلى جانب أسلوب القدوة الحسنة هناك أيضًا أساليب أخرى يمكن للأم أن تستخدمها لكي تنجح في تربية ولدها، ومنها:

١- اختيار الوقت المناسب للنصح والتوجيه:

إن قلب الطفل يُقبل ويُدبر؛ فإذا استطاعت الأم أن توجه ولدها في وقت إقبال قلبه فإنها ستحقق نجاحًا كبيرًا بعملها التربوي. فاختيار الوقت المناسب لتوجيه الطفل له دور فعال في نجاح النصح والتوجيه. ومن الأوقات المناسبة المؤثرة في نفس الطفل: وقت النزهة، وفي الطريق، وفي السيارة، ووقت الطعام، وعند مرض الطفل. وغير ذلك من الأوقات التي ترى الأم أنها مناسبة لطفلها.

٢- العدل والمساواة بين الأولاد.

إن شعور الطفل بأن أمه تميل إلى أخيه أكثر منه له أثر سيئ على نفسيته وربما نتج عنه عواقب سيئة في المستقبل، ولكي تنجح الأم في تربية ولدها عليها أن تلتزم

(١) سورة الأحزاب، الآية: ٢١.

بالعدل والمساواة بين أولادها؛ إذ لهما أثرًا كبيرًا في مسارعة أولادها إلى البر والطاعة والرسول ﷺ يقول: «**فاتقوا الله واعدلوا بين أولادكم**»(١).

٣- إعطاء حقوق الطفل:

إن للطفل حقوقًا على أمه، وإن إعطاء الطفل حقوقه أو قبول الحق منه على صغر سنه يغرس في نفسه شعورًا إيجابيًا نحو الحياة؛ فيتعلم أن الحياة أخذ وعطاء، وتتفتح طاقته لترسم طريقها في التعبير عن نفسه، ومطالبته بحقوقه، وعكس ذلك يؤدي إلى كبتها وضمورها.

٤- الدعاء للطفل:

إن دعـــاء الأم لولدهـــا مستجاب عند الله عزَّ وجلَّ، والأم مخاطبة بالدعاء لولدها فتتضرع إلى الله تعالى وتبتهل إليه أن يصلح ولدها ويوفقه إلى كل ما فيه نجـــاح في مســـتقبله، فبالدعاء تكون الأم سببًا في صلاح ولدها؛ وإن من نتائج الدعـــاء أن ترى الأم ولدها طيبًا صالحًا فتقر عينها به. وقد كان رسول الله ﷺ كـــثيرًا مـــا يدعـــو للأطفال، ونهى ﷺ الآباء والأمهات أن يدعوا بالسوء على أولادهم.

٥- إظهار محاسن الطفل أمام الآخرين:

إن الطفـــل بحاجة مستمرة للتشجيع ليزداد حيوية ونشاطًا، ولتتحرك نفسه نحو تحقـــيق الأعمال الحسنة، وأفضل وسيلة لذلك هي إظهار محاسنه أمام الآخرين على مســـمع مـــنه، والثـــناء عليه أمام الآخرين أفضل من إظهار أخطائه، لذا كان من

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الهبة، باب الإشهاد في الهبة.

المستحسن الابتعاد عن كثرة اللوم والعتاب. أما داخل البيت فلا مانع من تصحيح أخطاء الطفل المتكررة، وتوجيهه نحو الأحسن والأفضل، وتدريبه عمليًا على تنفيذ الأوامر والاستجابة لها.

٦- شراء اللعب للطفل:

إن الطفل يحتاج باستمرار إلى لعب يتسلى بها، وهي من أحب الأشياء على قلبه في طفولته، وعلى الأم أن تشتري لولدها ألعابًا تناسب عمره وقدرته ليبدأ بتشغيل عقله وحواسه، وحتى تكون اللعبة مفيدة وهادفة لا بد أن تكون من النوع الذي يستثير نشاطًا جسديًا مفيدًا للطفل، وترضي الحاجة للاكتشاف والتحكم في الأشياء.

فوائد النجاح في تربية الأولاد:

إن الثمار من جنس الشجر، وكما يزرع الإنسان يحصد؛ فالأم حين تواظب على تربية ولدها فإنها كالزارع الذي يزرع البذور التي ستنمو وتصبح أشجارًا ثم تثمر فيجني الزارع ثمار ما زرعته يداه. ولكل تربية ثمار؛ فالأم التي تربي أولادها على أخلاق الكفار وعاداتهم ستجني غالبًا أخلاق الكفار وعاداتهم مع والديهم، وهي كما نرى ونسمع ليست سوى أذى وضرر، وتمرد وعقوق يصل في بعض الأحيان إلى الضرب أو القتل، وقد رأيت بنفسي أكثر من مرة حين الصلاة على امرأة ميتة أن أبناء هذه الميتة ينتظرون خارج المسجد حتى يفرغ المصلون من الصلاة على أمهم لأن هؤلاء الأبناء لم يتعلموا الصلاة ولا الصلاة على الميت! فعدم صلاة الولد على أمه الميتة هي أقل ثمار عدم تربيته على الإسلام وعدم ربطه بالصلاة.

وكذلــك للتربية الإسلامية ثمار وهي ثمار طيبة سيجنيها الولد والوالدة في الدنـــيا والآخـــرة؛ فمن الثمار والفوائد التي ستكسبها الوالدة في الدنيا أن الولد ســـينفذ أوامـــر الله ورسوله في حق الأم ومن ذلك برها والإحسان إليها وتجنب عقوقها، أما في الآخرة فستجني الوالدة دعاء الولد لها والتصدق عنها وغير ذلك مـــن العـــبادات التي يصل ثوابها إلى الميت، وقد قال رسول الله ﷺ: «**إذا مات الإنســـان انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة: إلا من صدقة جارية، أو علم يُنتَفع به، أو ولـــد صالح يدعو له**»[1]. فعمل الميت ينقطع بموته وينقطع تجدد الثواب له إلا في هذه الأشياء الثلاثة ومنها دعوة الولد الصالح لكون الميت كان سببها، فإن الولد من كسبه وهو سبب في صلاح الولد بتربيته التربية الإسلامية، ويكفي الوالدة أنها بـــتقديم هذه المنفعة لولدها تصبح من أحب العباد إلى الله تعالى كما أخبر بذلك رسول الله ﷺ: «**أحب العباد إلى الله أنفعهم لعياله**»[2].

وقـــد مـــر في فصل: كيف تكونين ناجحةً في معاملة الوالدين، ذكر لثمار وفوائد النجاح في تربية الأولاد.

(١) أخرجه مسلم في كتاب الوصية، باب ما يلحق الإنسان من الثواب بعد وفاته.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ١٧٢.

كيف تكونين
ناجحةً مع النساء
ومحبوبةً منهن

كيف تكونين ناجحةً مع النساء ومحبوبةً منهن

لقد خلق الله تعالى الكون بما فيه من سماوات وأرضين ومجرات وكواكب ونجوم وغير ذلك، وجعل للكون سنة ونظامًا دقيقًا ثابتًا؛ قال الله تعالى: ﴿وَءَايَةٌ لَّهُمُ ٱلَّيْلُ نَسْلَخُ مِنْهُ ٱلنَّهَارَ فَإِذَا هُم مُّظْلِمُونَ ﴿٣٧﴾ وَٱلشَّمْسُ تَجْرِى لِمُسْتَقَرٍّ لَّهَا ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ ٱلْعَزِيزِ ٱلْعَلِيمِ ﴿٣٨﴾ وَٱلْقَمَرَ قَدَّرْنَٰهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَٱلْعُرْجُونِ ٱلْقَدِيمِ ﴿٣٩﴾ لَا ٱلشَّمْسُ يَنۢبَغِى لَهَآ أَن تُدْرِكَ ٱلْقَمَرَ وَلَا ٱلَّيْلُ سَابِقُ ٱلنَّهَارِ وَكُلٌّ فِى فَلَكٍ يَسْبَحُونَ﴾[1]؛ فكل شيء في هذا الكون يسير ويتحرك وفق هذا النظام، فلا سماء تنطبق على سماء، ولا أرض تقع على أرض، ولا كوكب يصدم كوكبًا آخر، حتى يأذن الله بقيام الساعة فحينئذ تنفطر السماء وتنشق، وتنتثر الكواكب وتنكدر، وتتكور الشمس، وتتفجر البحار وتلتهب، وتُنسف الجبال وتُسوى بالأرض، فما نراه من انتظام الكون فهو بسبب سيره على ما سنه الله تعالى له، طائعًا لأمر الله، ولو كان غير ذلك لاختل هذا الانتظام ولوقعت الواقعة وحُملت الأرض والجبال فدُكّتا دكّة واحدة، وانشقت السماء فهي يومئذ واهية.

وهكذا أيضًا خلق الله عزَّ وجلَّ الناس وأنزل عليهم نظامًا هو هذه الرسالات والتعاليـم المتتالـية مـع أنبيائه ورسله إلى الناس حتى كان الإسلام خاتمة هذه الرسالات ومحمد ﷺ خاتم الأنبياء والرسل، فإذا اتبع الناس هذا النظام وهذا الدين

---

(١) سورة يس، الآيات: ٣٧-٤٠.

وأطاعوا أوامر الله تعالى ورسوله محمد ﷺ لعاشوا وتحركوا جميعًا في أمان وسلام، كما تعيش وتتحرك الكواكب والنجوم في مداراتها، ولأحب الناس بعضهم بعضًا، وتعاونوا على البر والتقوى، وكانوا جميعًا كالجسد الواحد، وإذا خالفوا هذا النظام وعصوا أوامر الله تعالى ورسوله ﷺ فلا بد من حدوث الصدام والقتال فيما بينهم، وحصول الكوارث والأضرار، والإصابة بأمراض البغض والكراهية والحقد والحسد وسائر الأمراض التي تصيب النفس البشرية التي لا تسير وفق النظام والدين الذي شرعه الله عزَّ وجلَّ للناس إلى يوم القيامة بل وفق خطوات الشيطان وما يوسوسه لها من الفحشاء والمنكر حتى تكون من أصحاب السعير.

إذاً، فمن تريد أن تكون ناجحةً مع الناس وأعني بهم النساء، محبوبةً منهن، وقبل كل شيء محبوبةً من الله عزَّ وجلَّ، فليس أمامها سوى اتباع أوامر الله تعالى ورسوله ﷺ الخاصة في كيفية التعامل مع الناس، ولا يكفي اتباع الأوامر فحسب بل لا بد أيضًا من الانتهاء عما نهى عنه الله تعالى ورسوله ﷺ فيما يخص معاملة الناس، فبذلك تنجح المرأة مع النساء وتكسب محبتهن، وكذلك تنال الفلاح في الدنيا والآخرة. أما إذا اختارت المرأة سبيلاً آخر للتعامل مع النساء غير هذا السبيل فلن يكون أمامها سوى الفشل مع النساء وكسب بغضهن وعداوتهن وقبل كل شيء بغض الله تعالى لها، وخسارتها في الدنيا والآخرة.

حسن الخُلُق:

يوجد كثير من النساء ممن تحافظ على أداء الصلوات الخمس في أوقاتها وكذلك تؤدي أركان الإسلام الأخرى ومع ذلك تكون فاشلةً في علاقتها مع النساء، ويبغضنها النساء ويتجنبن التعامل معها فما السر في ذلك؟.

ليس هناك سر في ذلك لأن الصلاة أو الصيام أو الزكاة أو الحج..إلخ إنما هي عبادات تنفع صاحبتها وليست وسائل للتعامل مع الناس، ولكن المفترض في من تكون محافظةً على العبادات أن تتحلى بصفات تكون هي الوسائل التي تتعامل بها مع النساء ويأتي على رأس هذه الصفات: حسن الخُلُق. ألم يقل رسول الله ﷺ: «**إذا خطب إليكم من ترضون دينه وخلقه، فزوجوه**»(١)؟، فلماذا قرن النبي ﷺ الخُلق مع الدين؟ لأن الخلق هو وسيلة التعامل بين الزوجين، فقد يكون أحد الزوجين متدينًا ولكن خُلُقه سيئ لا يصلح لحياة زوجية سعيدة، فيعامل الطرف الآخر بخلقه السيئ لا بدينه فيؤدي به ذلك إلى الفشل في الحياة الزوجية.

إذاً، فحسن الخلق هو من أعظم الوسائل للنجاح في التعامل مع الناس ولهذا قال رسول الله ﷺ: «**وخالق الناس بخُلُق حسن**»(٢)؛ فقد أوصى النبي ﷺ في هذا الحديث باعتماد الخلق الحسن كوسيلة للتعامل مع الناس إذا أراد الإنسان النجاح معهم وكسب محبتهم، وأخبر ﷺ أن من يكون حسن الخلق فهو من أحب العباد إلى الله تعالى: «**أحب عباد الله إلى الله أحسنهم خُلُقًا**»(٣)؛ ولهذا كان النبي ﷺ أحسن الناس خُلُقًا وقد قال الله تعالى عنه: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾(٤).

فما هو حسن الخُلُق؟(٥)؛ يقال: فلانة حسنة الخُلُق والخَلْق، أي حسنة الباطن والظاهر، فالخَلْق هو الصورة الظاهرة، والخُلُق هو الصورة الباطنة، ولكل واحد

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٨٦٥.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٦١٨.

(٣) صحيح الجامع، رقم: ١٧٩.

(٤) سورة القلم، الآية: ٤.

(٥) راجع: إحياء علوم الدين للغزالي، ص: ٣ / ٥٢-٧٠، وفتح الباري للعسقلاني، ص: ١٠ / ٤٥٦-٤٥٩ وعون المعبود للعظيم آبادي، ص: ١٠٧/١٣.

منهما هيئة وصورة إما قبيحة وإما جميلة. فالخُلُق عبارة عن هيئة في النفس راسخة، عنها تصدر الأفعال بسهولة ويسر من غير حاجة إلى فكر وروية، فإن كانت الهيئة بحيث تصدر عنها الأفعال الجميلة المحمودة عقلاً وشرعًا سميت تلك الهيئة خُلُقًا حسنًا، وإن كان الصادر عنها الأفعال القبيحة سميت الهيئة التي هي المصدر خُلُقًا سيئًا. ولا توصف المرأة بخُلُق حسن ما حتى يثبت ذلك في نفسها ثبوت رسوخ، وتصدر منها الأفعال بسهولة من غير روية، وعلى عكس الخلقة الظاهرة التي لا يمكن تغييرها فإن الأخلاق تقبل التغيير ولهذا وُجد الدين والدعوة إلى مكارم الأخلاق والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ووجدت الوصايا والمواعظ والتأديبات، وقد قال رسول الله ﷺ: «**إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق**»[1]، وقال الله تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾[2].

فتغيير ما بالنفس من الأخلاق السيئة إلى الأخلاق الحسنة واكتساب أخلاق حسنة جديدة حتى تصبح المرأة ذا خُلُق حسن ممكن بالمجاهدة ورياضة النفس؛ وقد كان النبي ﷺ يدعو ربه ليرشده إلى أحسن الأخلاق ويوفقه للتخلق بها: «**اللهم اهدني لأحسن الأخلاق لا يهدي لأحسنها إلا أنت، واصرف عني سيئها لا يصرف عني سيئها إلا أنت**»[3].

والأخلاق أوصاف المرأة التي تعامل بها النساء، وهي محمودة ومذمومة، فالمحمودة على الإجمال أن تكوني مع غيرك على نفسك فتنصفي منها ولا تنصفي لها، وعلى التفصيل العفو والحلم والجود والصبر وتحمل الأذى والرحمة والشفقة

(١) سلسلة الأحاديث الصحيحة للألباني، رقم: ٤٥.

(٢) سورة الرعد، الآية: ١١.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب صلاة النبي ﷺ ودعاؤه بالليل.

وقضاء الحوائج والتوادد ولين الجانب ونحو ذلك، والمذموم منها ضد ذلك.. قال الله تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ﴾[1]، فهذا رسول الله ﷺ لو كان فظًّا غليظ القلب و لم يكن حسن الخُلق لنفر الناس منه فما بالكِ بمن دونه من البشر؟.

ومن أعمال حسن الخُلُق مع الناس: بسط الوجه في وجوه النساء، وبذل الندى لهن، وكف الأذى عنهن، واحتمال مؤنهن، والإتيان إليهن بما تحب أن يؤتى إليها، كما قال النبي ﷺ: «**فمن أحب أن يزحزح عن النار، ويدخل الجنة، فلتأته منيته وهو يؤمن بالله واليوم الآخر، وليأت إلى الناس الذي يحب أن يؤتى إليه**»[2]. وقيل: هو أن لا يخاصم الناس ولا يخاصَم من شدة معرفته بالله. وقيل: هو أن يكون من الناس قريبًا وفيما بينهم غريبًا. وقيل: هو إرضاء الخلق في السراء والضراء. وقيل: أدناه الاحتمال وترك المكافأة والرحمة للظالم والاستغفار له والشفقة عليه.

وجمع بعضهم أعمال حسن الخُلُق: هي أن تكون كثيرة الحياء، قليلة الأذى، كثيرة الصلاح، صدوقة اللسان، قليلة الكلام، كثيرة العمل، قليلة الزلل، قليلة الفضول، برةً وصولةً وقورةً صبورةً شكورةً رضية حليمة رفيقةً عفيفةً شفيقةً، لا لعانةً ولا سبابةً ولا نمامةً ولا مغتابةً ولا عجولةً ولا حقودةً ولا بخيلةً ولا حسودةً، بشاشةً هشاشةً، تحب في الله، وتبغض في الله، وترضى في الله، وتغضب في الله.

---

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٥٩.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الإمارة، باب وجوب الوفاء ببيعة الخليفة الأول فالأول.

قال رسول الله ﷺ: «**ما من شيء يوضع في الميزان أثقل من حسن الخلق، وإن صاحب حسن الخلق ليبلغ به درجة صاحب الصوم والصلاة**»(١). وقال عليه الصلاة والسلام: «**إن المؤمن ليدرك بحسن خُلُقه درجة الصائم القائم**»(٢). وإنما أعطيت صاحبة الخلق الحسن هذا الفضل العظيم لأن الصائمة والمصلية في الليل تجاهدان أنفسهما في مخالفة حظهما، وأما من تحسن خلقها مع النساء مع تباين طبائعهن وأخلاقهن فكأنها تجاهد نفوسًا كثيرة فأدركت ما أدركته الصائمة القائمة في الليل في الطاعة فاستويتا في الدرجة بل ربما زادت.

الزهد فيما في أيدي النساء:

إن من العوامل التي تساهم أيضًا في إنجاح علاقة المرأة بالنساء واكتساب محبتهن أن تزهد فيما في أيديهن وأن يعرفن عنها عدم طمعها بما عندهن؛ قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِۚ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾(٣)، وقد أتى النبي ﷺ رجل فقال: يا رسول الله! دلني على عمل، إذا أنا عملته، أحبني الله، وأحبني الناس، فقال رسول الله ﷺ: «**ازهد في الدنيا، يحبك الله. وازهد فيما في أيدي الناس، يحبوك**»(٤)؛ فالنساء إذا عرفن أن فلانةً ليس لديها طمع فيما في أيديهن أحببنها وقربنها و لم يخشين على أنفسهن منها، وإذا عرفن عنها طمعها كرهنها وتجنبنها.

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٦٢٩.

(٢) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٤٠١٣.

(٣) سورة طه، الآية: ١٣١.

(٤) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٣٣١٠.

كظم الغيظ والعفو عن النساء:

ومن عوامل النجاح مع النساء وكسب محبتهن: أن تكظم غيظها وتعفو عنهن فإن كل امرأة معرضة للخطأ تجاه الأخريات، فكما تحب المرأة أن يعفو عنها النساء إذا أخطأت معهن فكذلك عليها أن تعفو هي أيضًا عمن تخطأ معها وهذا من محاسن الأخلاق، ومن أجلّ ضروب فعل الخير، ومن الصفات الحميدة التي تتحلى بها المتقيات والمحسنات إلى النساء اللاتي يحبهن الله ومدحهن بقوله عزَّ وجلّ: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾(١)، فهؤلاء جزاؤهن كما أخبر تعالى: ﴿أُو۟لَـٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّـٰتٌ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَـٰرُ خَـٰلِدِينَ فِيهَا ۚ وَنِعْمَ أَجْرُ ٱلْعَـٰمِلِينَ ﴿١٣٦﴾﴾(٢)، وقال تعالى: ﴿وَأَن تَعْفُوٓا۟ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ۚ﴾(٣)، وقال تعالى: ﴿إِن تُبْدُوا۟ خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا۟ عَن سُوٓءٍ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا﴾(٤)؛ فالعفو معناه أن تسقط حقًا لها من قصاص أو غرامة أو خطأ ونحو ذلك وتبري عنه وتترك المؤاخذة بالذنب. وقد ندب الله عزَّ وجلّ إلى العفو ورغّب فيه، وأن العفو مما يقرب العبد عند الله ويجزل ثوابه لديه، قال تعالى: ﴿وَلْيَعْفُوا۟ وَلْيَصْفَحُوٓا۟ ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾(٥)؛ فالجزاء من جنس العمل، فكما تغفري ذنب من أذنب إليكِ يغفر الله لك، وكما تصفحي يصفح عنك.

---

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٣٤.

(٢) سورة آل عمران، الآية: ١٣٦.

(٣) سورة البقرة، الآية: ٢٣٧.

(٤) سورة النساء، الآية: ١٤٩.

(٥) سورة النور، الآية: ٢٢.

وكذلك ندب النبي ﷺ إلى العفو والتجاوز وعدم الانتصار للنفس فقال ﷺ: **«وإن امرؤ شتمك وعيرك بأمر ليس هو فيك، فلا تعيره بأمر هو فيه، ودعه يكون وباله عليه، وأجره لك، ولا تسبنَّ أحدًا»**(١). وقال النبي ﷺ: **«ما زاد الله عبدًا بعفو إلا عزًّا»**(٢)، وفي هذا الحديث وجهان: أحدهما أن من عرفت بالعفو والصفح سادت وعظمت في القلوب وزاد عزّها وإكرامها، والثاني أن المراد أجرها في الآخرة وعزّها هناك، وقد يكون المراد الوجهين معًا في جميعها في الدنيا والآخرة.

احترام النساء وتقديرهن:

ومن عوامل النجاح مع النساء وكسب محبتهن: احترامهن وتقديرهن وإنزالهن منازلهن، وحفظ حقوقهن وأموالهن، وعدم السخرية والاستهزاء بهن، واجتناب الظن بهن، وعدم التجسس عليهن، وعدم اغتيابهن؛ قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّۖ وَلَا تَلۡمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ بِئۡسَ ٱلِٱسۡمُ ٱلۡفُسُوقُ بَعۡدَ ٱلۡإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمۡ يَتُبۡ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ ﴿١١﴾ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجۡتَنِبُواْ كَثِيرٗا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعۡضَ ٱلظَّنِّ إِثۡمٞۖ وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغۡتَب بَّعۡضُكُم بَعۡضًاۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمۡ أَن يَأۡكُلَ لَحۡمَ أَخِيهِ مَيۡتٗا فَكَرِهۡتُمُوهُۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٞ رَّحِيمٞ﴾(٣)، وقال رسول الله ﷺ: **«المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، والمؤمن من أمنه الناس على دمائهم وأموالهم»**(٤).

---

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٩٨.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب العفو والتواضع.

(٣) سورة الحجرات، الآيتان: ١١-١٢.

(٤) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢١١٨.

رحمة النساء وشكرهن:

ومن عوامل النجاح مع النساء وكسب محبتهن: رحمتهن والرأفة بهن والإشفاق عليهن والإحسان إليهن وشكرهن؛ فإن **«من لم يرحم الناس لا يرحمه الله»**[(١)]، وقال ﷺ: **«من لا يشكر الناس لا يشكر الله»**[(٢)]، وكذلك أن تصلح فيما بينهن، وأن تدعوهن إلى الخير وتأمرهن بالمعروف وتنهاهن عن المنكر، وأن تحب لهن ما تحبه لنفسها كما قال ﷺ: **«أحب للناس ما تحب لنفسك تكن مسلمًا»**[(٣)]، وأن تفعل الخير لهن كما أمر الله عزَّ وجلّ: ﴿وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۩﴾[(٤)]، وأن تبعد عنهن الأذى كبيره وصغيره.

إفشاء السلام:

ومن عوامل النجاح وكسب حب النساء: إفشاء السلام، قال رسول الله ﷺ: **«لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم»**[(٥)]؛ وإن إفشاء السلام يكون بالسلام على من تعرفي من النساء وعلى من لا تعرفي منهن؛ وقد سأل رجل النبي ﷺ: أي الإسلام خير؟ فقال ﷺ: **«تطعم الطعام، وتقرأ السلام على من عرفت وعلى من لم تعرف»**[(٦)]، فبإفشاء السلام يحصل التآلف، وتُستجلب المودة، وتزول الوحشة،

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٥٦٧.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٥٩٢.

(٣) صحيح الجامع الصغير، رقم: ١٠٠.

(٤) سورة الحج، الآية: ٧٧.

(٥) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان، باب لا يدخل الجنة إلا المؤمنون.

(٦) أخرجه البخاري في كتاب الاستئذان، باب السلام للمعرفة وغير المعرفة.

على أن يكون السلام على المسلمات فإنه لا يجوز ابتداء الكافرة بالسلام. ولا ننسى ما في السلام من الأجر، فعن عمران بن حصين أن رجلاً جاء إلى النبي ﷺ فقال: السلام عليكم، فقال النبي ﷺ: «**عشر**» ثم جاء آخر فقال: السلام عليكم ورحمة الله، فقال النبي ﷺ: «**عشرون**» ثم جاء آخر، فقال: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، فقال النبي ﷺ: «**ثلاثون**»(١).

وإذا تأكد إفشاء السلام وابتداء النساء بالسلام فمن باب أولى الرد على السلام بأحسن منه أو بمثله على الأقل؛ فقد أمر الله تعالى بذلك فقال عزَّ وجلَّ: ﴿وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا۟ بِأَحْسَنَ مِنْهَآ أَوْ رُدُّوهَآ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ حَسِيبًا﴾(٢).

مداراة شريرات النساء:

ومن عوامل النجاح مع النساء وكسب محبتهن، وتجنب الفشل معهن: أن لا تماري جهالهن ولا تجادلهن، قال الله تعالى: ﴿وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ قَالُوا۟ سَلَٰمًا﴾(٣)، وأن تداري شريراتهن والفاحشات منهن كما كان النبي ﷺ يفعل؛ إذ تقول عائشة رضي الله عنها: أن رجلاً استأذن على النبي ﷺ، فلما رآه قال: «**بئس أخو العشيرة وبئس ابن العشيرة**». فلما جلس تطلّق النبي ﷺ في وجهه وانبسط إليه. فلما انطلق الرجل قالت له عائشة: يا رسول الله، حين رأيت الرجل قلت له كذا وكذا، ثم تطلقت في وجهه وانبسطت إليه. فقال رسول الله ﷺ: «**يا عائشة متى عهدتني فاحشًا؟ إن شر**

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢١٦٣.

(٢) سورة النساء، الآية: ٨٦.

(٣) سورة الفرقان، الآية: ٦٣.

الناس عند الله منـــزلة يوم القيامة من تركه الناس اتقاء شره»[١]، وفي رواية أخرى أن عائشة قالت للنبي ﷺ: يا رسول الله، قلت الذي قلت ثم ألنت له الكلام. قال: «**أي عائشة، إن شر الناس من تركه الناس -أو ودعه الناس- اتقاء فحشه**»[٢].

فهـــذا رســـول الله ﷺ قد اتقى فحش هذا الرجل وشره، ولأجل ما جُبل عليه ﷺ من الكرم وأعطيه من حسن الخُلُق أظهر له البشاشة و لم يواجهه بالمكروه لتقتدي به أمته في اتقاء شر من هذا سبيله، وفي مداراته ليسلموا من شره وغائلته. ويذكر عن بعض الصحابة أنهم كانوا يتبسمون في وجوه أقوام ويضحكون إليهم وإن قلوبهم لتلعنهم، وذلك مداراة لهم واتقاء لشرهم وفحشهم.

فهـــذه هي العوامل والأسباب التي إذا عملت بها المرأة وأخذت بها نجحت في علاقاتها مع مختلف أصناف النساء وكسبت محبتهن واحترامهن. أما من تعمل بعكس ذلـــك فهي تسلك طريق الفشل مع النساء وتتسبب في بغضهن وكرههن لها، ولن تجني من ذلك سوى الخسارة والإفلاس حتى وإن صلّت وصامت وزكّت؛ وقد بيّن رسول الله ﷺ هذه النتيجة لمن تفعل ذلك فقال عليه الصلاة والسلام: «**أتدرون ما المفلس**»؟ قالوا: المفلس فينا من لا درهم له ولا متاع. فقال: «**إن المفلس من أمتي يـــأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة ويأتي قد شتم هذا، وقذف هذا، وأكل مال هـــذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا، فيعطى هذا من حسناته، وهذا من حسناته، فإن فنيت حسناته قبل أن يُقضى ما عليه أُخذ من خطاياهم فطُرحت عليه ثم طُرح في النار**»[٣].

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب لم يكن النبي ﷺ فاحشًا ولا متفاحشًا.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب ما يجوز من اغتياب أهل الفساد والرِّيب.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الظلم.

كيف تكونين
ناجحةً مع صديقاتكِ
ومحبوبةً منهن

كيف تكونين ناجحةً مع صديقاتك ومحبوبةً منهن

لا يمكن للمرأة أن تعيش بدون صديقات في هذه الحياة، بل هي التي تسعى إلى تكوين صداقات مع عدد من النساء، تجتمع إليهن ويجتمعن إليها، تزورهن ويزرنها، تشاركهن همومهن ويشاركنها همومها، تساعدهن ويساعدنها، تستشيرهن في أمورها العائلية والبيتية ويستشرنها كذلك..

وتلعب الصديقة دورًا كبيرًا وخطيرًا في حياة المرأة في هذه الدنيا بل وفي الآخرة أيضًا، وقد ذكر الله عزَّ وجلَّ الصديق في أكثر من موضع في القرآن ومن ذلك قوله تعالى: ﴿فَمَا لَنَا مِن شَٰفِعِينَ ﴿١٠٠﴾ وَلَا صَدِيقٍ حَمِيمٍ﴾[1]؛ قال قتادة: يعلمون والله أن الصديق إذا كان صالحًا نفع، وأن الحميم إذا كان صالحًا شفع، وقوله تعالى: ﴿أَوْ صَدِيقِكُمْ﴾[2]؛ وقد قرن الله تعالى في هذه الآية الصديق بالقرابة المحضة الوكيدة، قال ابن عباس في كتاب النقاش: الصديق أوكد من القرابة؛ ألا ترى استغاثة الجهنميين ﴿فَمَا لَنَا مِن شَٰفِعِينَ ﴿١٠٠﴾ وَلَا صَدِيقٍ حَمِيمٍ﴾. وفي المثل: أيهم أحب إليك أخوك أم صديقك؟ قال: أخي إذا كان صديقي. وكان علي رضي الله عنه يقول: عليكم بالإخوان فإنهم عدة الدنيا وعدة الآخرة؛ ألا تسمع إلى قول أهل النار: ﴿فَمَا لَنَا مِن شَٰفِعِينَ ﴿١٠٠﴾ وَلَا صَدِيقٍ حَمِيمٍ﴾.

---

(١) سورة الشعراء، الآيتان: ١٠٠-١٠١.

(٢) سورة النور، الآية: ٦١.

صفات الصديقة الصالحة:

إن من أهم عوامل نجاح علاقة الصداقة والأخوة أن تهتم المرأة بصفات من تـريد مصـاحبتها وبـناء علاقة أخوة معها؛ وقد عني الإسلام كثيرًا بعلاقات الأصـدقاء والأصحاب والإخوان بل دعا إلى التآخي والتوادد والتراحم.. وبيَّن أصـناف الأصـدقاء ومن تجوز صحبتهم وصداقتهم ومن لا تجوز، وبيَّن فوائد ومـنافع هؤلاء وأضرار ومفاسد هؤلاء، ووضع قواعد وطرق لاتخاذ الأصدقاء؛ فمن عملت بها نجحت علاقتها بأصدقائها بدون أدنى شك، ومن عملت بعكسها ستفشل علاقتها بأصدقائها ولو بعد حين:

فـأولاً يقول رسول الله ﷺ: «**لا تصـاحب إلا مؤمنًا، ولا يأكل طعامك إلا تقي**»[١]؛ فعلم الاجتماع كله في هذا الحديث الذي يأمر به النبي ﷺ المؤمن سواء كـان ذكرًا أو أنثى بأن لا تصاحب إلا مؤمنة، لأن المؤمن كما شبهه النبي ﷺ بقوله: «**مثل المؤمن مثل النخلة، ما أخذت منها من شيء نفعك**»[٢]، وبقوله ﷺ: «**إن المؤمـن لـلمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضًا**» وشبَّك أصابعه[٣]، وقوله ﷺ: «**مـثل المؤمـنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحُمَّى**»[٤].

فالصديقة إما أن تكون صالحة فتنتفع بها من تصادقها وتؤدي صداقتها إلى ما فيه خير للمرأة في الدنيا والآخرة وتكون سببًا في دخول الجنة، كمثل النخلة تنفع

---

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٤٠٤٥.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٥٨٤٨.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الصلاة، باب تشبيك الأصابع في المسجد وغيره.

(٤) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم.

الإنسان بكل شيء فيها؛ ثمارها وأغصانها وخشبها.. فمثل هذه الصديقة لا تعد صديقة فحسب وإنما هي أخت كما قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾[١].

وإما أن تكون فاسدة فيتضرر بها من تصادقها وتؤدي صداقتها إلى ما فيه شر للمرأة في الدنيا والآخرة وتكون سببًا في دخول النار وإن كانت هي في نظر نفسها أو نظر صديقاتها صالحة مخلصة تريد مصلحتهن؛ فمثل هذه الصديقة لا تعد صديقة بل هي في حقيقة الأمر عدوة لأن الصديقة الحقيقية هي من تجلب المنافع والمصالح لصديقاتها وتدرأ عنهن الأضرار والمفاسد؛ وقد ضرب رسول الله ﷺ مثلاً للجليس الصالح والجليس السيئ فقال ﷺ: «**إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير؛ فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحًا طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد ريحًا خبيثة**»[٢]؛ فقد بلغت عناية الإسلام بالصحبة أن لا تجالس المؤمنة إلا الصالحات وأهل الخير والمروءة ومكارم الأخلاق والورع والعلم والأدب، لأنها تنتفع بمجالستهن ويزداد علمها وإيمانها وعملها الصالح، ونهى عن مجالسة أهل الشر وأهل البدع ومن تغتاب الناس أو يكثر فجرها وفسوقها ونحو ذلك من الأنواع المذمومة، لأنها تتضرر بمجالستهن وربما انساقت إلى الشر معهن؛ فإذا كانت عناية الإسلام بالمجالسة فقط هذا شأنها فمن الأولى الصداقة والصحبة، لأنه إذا قويت صحبة المرأة لأهل الشر والفساد وأصبحت تحبهن وتدافع عنهن فهي قد صارت مثلهن وعلى طريقتهن ولهذا حذّر رسول الله ﷺ من ذلك فقال عليه الصلاة والسلام:

---

(١) سورة الحجرات، الآية: ١٠.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب مجالسة الصالحين ومجانبة قرناء السوء.

«**المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل**»[١]. وفي القول المشهور: قل لي من تصاحب أقل لك من أنت.

حقوق الصديقة الأخت:

إن من أهم عوامل نجاح المرأة في علاقتها مع صديقاتها وأخواتها بعد اختيار الصالحات منهن أن تؤدي ما عليها من حقوق لهن، وقد شرَّع الإسلام حقوقًا للصديقة الأخت تكفل نجاح العلاقة بين الصديقات والأخوات وتجني كل واحدة منهن ثمار هذه العلاقة من منافع ومصالح دنيوية وأخروية. فكما تحب المرأة أن تعاملها أختها المسلمة فعليها أن تعاملها هي أيضًا بالمعاملة نفسها وأن تحب أن يحصل لها نظير ما تحب أن يحصل لنفسها من الخير الذي يعم الطاعات والمباحات الدنيوية والأخروية، وقد قرر رسول الله ﷺ هذا الحق للأخت المسلمة فقال ﷺ: «**لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه**»[٢]؛ فقد جعل النبي ﷺ هذه الخصلة من الإيمان التام، وما دام من الإيمان أن تحب المرأة لأختها ما تحب لنفسها من الخير فكذلك من الإيمان أن تبغض لأختها ما تبغضه لنفسها من الشر.

ومع أن العمل بهذا الحديث الجامع لكل أعمال الخير يكفي لنجاح علاقة المرأة بأخواتها وصديقاتها إلا أن النبي ﷺ أرشد في أحاديث أخرى إلى أعمال من الخير وآداب اجتماعية لتأكيد نجاح الأخوة والصداقة وتعزيزها ودوامها؛ ومن هذه الأعمال والآداب:

---

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٤٠٤٦.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الإيمان، باب من الإيمان أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه.

جملة من الحقوق:

فمن عوامل نجاح المرأة مع صديقاتها وأخواتها أن تنتهي أولاً عما نهاها النبي ﷺ من الصفات والأعمال السيئة تجاه أخواتها المسلمات؛ قال رسول الله ﷺ: «**لا تحاسدوا، ولا تناجشوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا، ولا يبع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخوانًا، المسلم أخو المسلم، لا يظلمه، ولا يخذله، ولا يحقره، التقوى ههنا** -ويشير إلى صدره ثلاث مرات- **بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم، كل المسلم على المسلم حرام، دمه، وماله، وعرضه**»[(١)]، وقال ﷺ: «**ولا تحسسوا ولا تجسسوا، ولا تنافسوا**»[(٢)]، ففي هذين الحديثين الشريفين نهى النبي ﷺ عن جملة من الصفات والأفعال السيئة، فلا يجوز لمسلمة أن ترتكب أي منها مع أختها المسلمة. فالحسد معروف وهو تمني زوال النعمة عن الغير. والنجش أن تزيد في سعر السلعة ولا رغبة لها في شرائها بل لتغري غيرها في شرائها وهو من الخداع. والتباغض هو كل قول أو عمل يوجب التباغض بين الأخوات. والتدابر المعاداة أو المقاطعة؛ لأن كل واحدة تعرض بوجهها وتولي صاحبتها دبرها. والبيع على البيع مثاله أن تقول لمن اشترت شيئًا في مدة الخيار: افسخي هذا البيع وأنا أبيعك مثله بأرخص من ثمنه أو أجود منه بثمنه ونحو ذلك. وكونوا إخوانًا أي تعاملن معاملة الأخوات ومعاشرتهن في المودة والرفق والشفقة والملاطفة والتعاون في الخير ونحو ذلك مع صفاء القلوب والنصيحة بكل حال. والخذل ترك الإعانة والنصر فإذا استعانت بها في دفع ظالم ونحوه لم تعنها.

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم ظلم المسلم وخذله واحتقاره.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الظن والتجسس والتنافس والتناجش ونحوها.

وكذلـــك لا تسلمها وتتركها مع عدوها أو مع من يؤذيها ولا فيما يؤذيها، بل تنصرها وتدفع عنها. والاحتقار الاستصغار والاستقلال.

والتحســـس هو الاستماع لحديث النساء. والتجسس البحث عن العورات والتفتـــيش عن بواطن الأمور وأكثر ما يكون في الشر؛ والجاسوسة صاحبة سر الشر كما أن الناموس صاحب سر الخير. والتنافس الرغبة في الشيء وفي الانفراد بــه ونافســتها منافسة إذا رغبت فيما رغبت فيه، والتباري في الرغبة في الدنيا وأسبابها وحظوظها.

عدم اغتياب الأخت والرد عنها:

قـــال الله تعالى: ﴿أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ﴾[1]، وقال رسول الله ﷺ: «**أتدرون ما الغيبة؟**» قالوا: الله ورسوله أعلم. قال: «**ذكرك أخـــاك بمـــا يكره**» قيل: أفرأيت إن كان في أخي ما أقول؟ قال: «**إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته، وإن لم يكن فيه فقد بهته**»[2]. فلا يجوز اغتياب الأخت بما تكره وتغضـــب إذا سمعـــته أو علمت به، سواء كانت الغيبة تتعلق ببدنها أو نسبها أو خلقهـــا أو فعلها أو قولها أو دينها أو دنياها، حتى في ثوبها ودارها أو أي شيء آخـــر يخصـــها. سواء أيضًا كانت الغيبة باللسان أو بكل ما يفهم الغير نقصان أختك المسلمة.

بل على المسلمة إذا سمعت امرأة تغتاب أختًا لها في الإسلام أن ترد عنها كما لو كانـــت موجـــودة وتسمعها، فتقول عنها ما تحب أن تقوله هي عنها لو كانت في

---

(١) سورة الحجرات، الآية: ١٢.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الغيبة.

مكانهـــا؛ فقد قال النبي ﷺ: **«مـــن رد عن عرض أخيه، رد الله عن وجهه النار يوم القيامة»**[١].

عدم التشاحن مع الأخت وعدم هجرها:

ومـــن عوامل نجاح المرأة في علاقتها مع صديقاتها وأخواتها واستمرار هذه العلاقـــة دون أن تشوبها شائبة أو خلاف أو أدنى سوء تفاهم؛ أن تتفادى وقوع أي شـــحناء بيـــنها وبين أختها، فإضافة إلى اضطراب العلاقة هناك شيء خطير يترتـــب على وقوع الشحناء واستمرارها دون مصالحة وهو إرجاء مغفرة الله عزَّ وجـــلَّ حتى يتم الصلح بين المتشاحنتين؛ قال رسول الله ﷺ: **«تفتح أبواب الجنة يـــوم الاثنين ويوم الخميس فيغفر لكل عبد لا يشرك بالله شيئًا، إلا رجلاً كانت بينه وبين أخيه شحناء فيقال: أَنظِروا هذين حتى يصطلحا، أَنظِروا هذين حتى يصطلحا، أَنظِروا هذين حتى يصطلحا»**[٢]؛ ولهذا بيَّن النبي ﷺ أنه لا يحل للمسلمة أن تقاطع أخـــتها المسلمة أكثر من ثلاثة أيام، وبيَّن ﷺ أن خير المرأتين وأفضلهما هي من تبدأ بالسلام؛ فقد قال ﷺ: **«لا يحل لرجل أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليال، يلتقيان فـــيعرض هـــذا ويعرض هذا، وخيرهما الذي يبدأ بالسلام»**[٣]. فالسلام قد يقطع الهجرة ويزيل الوحشة ويعود الود والوئام.

أما عاقبة هذا الهجران والموت دون الاصطلاح فهي أيضًا خطيرة؛ فقد قال علـــيه الصلاة والسلام: **«لا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث، فمن هجر فوق ثلاث فمات، دخل النار»**[٤].

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٥٧٥.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب النهي عن الشحناء.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الاستئذان، باب السلام للمعرفة وغير المعرفة.

(٤) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٤١٠٦.

إعانة الأخت وسترها:

ومن عوامل نجاح علاقة الصداقة والأخوة أن تعمل المرأة بقول رسول الله ﷺ: **«من نفَّس عن مؤمن كُربة من كُرب الدنيا، نفَّس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسَّر على معسر، يسَّر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلمًا، ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد، ما كان العبد في عون أخيه»**[(١)]. وفي هذا الحديث يرشد النبي ﷺ إلى جملة من الأعمال والآداب التي على المسلمة أن تفعلها مع أختها المسلمة فتكون المجازاة من جنسها؛ فتنفيس الكربة إزالة ما عند الأخت من الهم والغم فيكون جزاؤها من جنس عملها فينفس الله تعالى عنها يوم القيامة. والتيسير على المعسر أن تصبر على المعسرة التي لا تجد وفاء لدينها، وقد أمر الله تعالى بذلك فقال عزَّ وجلَّ: ﴿وَإِن كَانَ ذُو عُسْرَةٍ فَنَظِرَةٌ إِلَىٰ مَيْسَرَةٍ﴾[(٢)]؛ وقال النبي ﷺ: **«من أنظر معسرًا أو وضع عنه أظله الله في ظله»**[(٣)] وعن بريدة قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: **«من أنظر معسرًا فله بكل يوم مثله صدقة»**. قال: ثم سمعته يقول: **«من أنظر معسرًا فله بكل يوم مثليه صدقة»**. قلت: سمعتك يا رسول الله تقول: **«من أنظر معسرًا فله بكل يوم مثله صدقة»** ثم سمعتك تقول: **«من أنظر معسرًا فله بكل يوم مثليه صدقة»**. قال: **«له بكل يوم صدقة قبل أن يحل الدين، فإذا حلَّ الدين فأنظره فله بكل يوم مثليه صدقة»**[(٤)]. ومن التيسير

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب الذكر، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر.

(٢) سورة البقرة، الآية: ٢٨٠.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الزهد والرقائق، باب حديث جابر الطويل وقصة أبي اليسر.

(٤) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٦١٠٨. واللفظ في مسند أحمد، رقم: ٢٢٩٤٢، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

على المعسرة أيضًا أن تضع عنها بعض الدين أو كله، وقد وعد الله عزَّ وجلَّ على ذلـــك الخـــير والثواب الجزيل فقال تعالى: ﴿وَأَن تَصَدَّقُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾[١]؛ وقد أخبر النبي ﷺ أنه: «**كان تاجر يداين الناس، فإذا رأى معسرًا قال لفتيانه: تجاوزوا عنه لعلَّ الله أن يتجاوز عنّا، فتجاوز الله عنه**»[٢].

أمـــا من سترت مسلمة فلم تهتك سترها و لم تنشر عيوبها بين الناس فإن الله تعـــالى يســـترها في الدنيا والآخرة. أما من كانت في عون أختها سواء في قضاء حاجـــة أو نفعها بشيء من علم أو مال أو معاونة أو إشارة بمصلحة أو نصيحة وغير ذلك؛ فالله عزَّ وجلَّ في عونها. قال رسول الله ﷺ: «**أحب الأعمال إلى الله عـــزَّ وجلَّ سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه دينًا، أو تطرد عنه جوعًا، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إليَّ من أن أعتكف في المســـجد شـــهرًا... ومن مشى مع أخيه المسلم في حاجته حتى يثبتها له، أثبت الله تعالى قدمه يوم تزل الأقدام**»[٣].

نصر الأخت ظالمة أو مظلومة:

قـــال رسول الله ﷺ: «**انصر أخاك ظالمًا أو مظلومًا**» قالوا يا رسول الله! هذا ننصـــره مظلومًا، فكيف ننصره ظالمًا؟ قال: «**تأخذ فوق يديه**»[٤] وفي رواية أخرى: «**تحجزه أو تمنعه من الظلم فإن ذلك نصره**»[٥]. فمن رأت من أختها ظلمًا تجاه أحد

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٨٠.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب البيوع، باب من أنظر معسرًا.

(٣) صحيح الجامع الصغير، رقم: ١٧٦.

(٤) أخرجه البخاري في كتاب المظالم، باب أعن أخاك ظالمًا أو مظلومًا.

(٥) أخرجه البخاري في كتاب الإكراه، باب يمين الرجل لصاحبه.

مـــن الـــناس فعليها أن تنصحها وتمنعها من الظلم لأنه سيعود في الأخير على الظالمة نفسها.

زيارة الأخت:

عـــن الـــنبي ﷺ: «**أن رجـــلاً زار أخًا له في قرية أخرى، فأرصد الله له على مدرجته ملَكًا، فلما أتى عليه قال: أين تريد؟ قال: أريد أخًا لي في هذه القرية. قال: هـــل لك عليه من نعمة تربُّها؟ قال: لا، غير أني أحببته في الله عزَّ وجلَّ. قال: فإني رسول الله إليك بأن الله قد أحبك كما أحببته فيه**»(١). وقال عليه الصلاة والسلام: «**مـــن عاد مريضًا، أو زار أخًا له في الله ناداه منادٍ: أن طبت وطاب ممشاك وتبوأت مـــن الجنة منـــزلاً**»(٢). ففي هذين الحديثين فضيلة زيارة الأخوات والصديقات، وفضـــيلة الحـــب في الله وأنه سبب لحب الله العبد. ولا شك أن الزيارة وعيادة المرضى سبب لتقوية روابط الأخوة والصداقة فضلاً عما في ذلك من الأجر.

تشميت الأخت:

قال رسول الله ﷺ: «**إذا عطس أحدكم فليقل الحمد لله، وليقل له أخوه –أو صـــاحبه– يـــرحمك الله، فـــإذا قـــال له يرحمك الله، فليقل: يهديكم الله ويصلح بـــالكم**»(٣)، فمـــن حق المسلمة على أختها أن تشمتها إذا عطست وحمدت الله تعـــالى، وقـــد صـــرح النبي ﷺ بذلك في رواية أخرى حيث يقول عليه الصلاة

(١) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل الحب في الله تعالى.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٦٣٣.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب إذا عطس كيف يشمت.

والسلام: «**فإذا عطس أحدكم وحمد الله كان حقًا على كل مسلم سمعه أن يقول له: يرحمك الله**»[1]، لكن إذا لم تسمعها تحمد الله فلا تشمتها.

التبسم في وجه الأخت:

قال رسول الله ﷺ: «**لا تحقرنَّ من المعروف شيئًا ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق**»[2] وقال ﷺ: «**كل معروف صدقة، وإن من المعروف أن تلقى أخاك بوجه طلق، وأن تفرغ من دلوك في إناء أخيك**»[3]. وقال ﷺ: «**تبسمك في وجه أخيك لك صدقة**»[4]. ففي هذه الأحاديث الحث على فضل المعروف وما تيسر منه وإن قل حتى طلاقة الوجه عند اللقاء، فإن ذلك مما يزيد الألفة والمودة بين الأخوات والصديقات.

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب إذا تثاءب فليضع يده على فيه.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب طلاقة الوجه عند اللقاء.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٦٠٥.

(٤) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٥٩٤.

كيف تكونين
ناجحةً مع جارتكِ
ومحبوبةً منها

كيف تكونين ناجحةً مع جارتك ومحبوبةً منها[1]

إن المـــرأة في هذه الحياة لا يمكن لها أن تعيش بمفردها، فلا بد أن يكون لها جـــارات تلتقي بهن، وكما تحرص المرأة على أن تكون علاقتها بأهلها وزوجها ناجحـــة كونهم أهلها وزوجها التي تعيش وسطهم ولا يمكنها الاستغناء عنهم أو تجنبهم فكذلك الجارات لا يمكنها تجنبهن وهي تعيش بجانبهن سواء رضيت بذلك أم لم تـــرض ولذلك فليس أمامها من بد أن تكون ناجحة في علاقتها مع جارتها حـــتى تسلم حياتها من مشكلات الجارات وأذاهن، وتكون حياتها معهن هنيئة لا يعكـــرها ضرر ولا ضرار، وقد جاء الإسلام بتعاليم تكفل لها النجاح مع جاراتها إذا طبقتها وعملت بها، بل تكفل لها جني ثمار هذه الجيرة الناجحة لأن الجزاء من جنس العمل؛ ومن ثمار هذه الجيرة الناجحة أنها تكون خير الجارات عند الله عزَّ وجلَّ؛ قال رسول الله ﷺ: **«خير الجيران عند الله خيرهم لجاره»**[2].

الإحسان إلى الجارة:

لقد أمر الله عزَّ وجلَّ ورسوله ﷺ بالإحسان إلى الجار، قال تعالى: ﴿وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا وَبِذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَٰمَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينِ وَٱلْجَارِ ذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْجَارِ

---

(١) راجع فتح الباري للعسقلاني، ص: ١٩٨/٥، ٤٤١/١٠-٤٤٦.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٥٨٦.

﴿ٱلۡجُنُبِ﴾[(١)]. فأكد ذكر الجار بعد الوالدين والأقربين، وقال رسول الله ﷺ: **«من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم جاره»**[(٢)]، وقال ﷺ: **«ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورِّثه»**[(٣)]. والإحسان إلى الجار هو أن تحسن المرأة جوار من جاورها من الناس -خصوصًا النساء والأطفال- ومعاملتهم بالإحسان وملاطفتهم وكف طرق الأذى عنهم؛ فهذه المرأة يحبها الله تعالى ورسوله ﷺ كما أخبر بذلك النبي ﷺ فقال عليه الصلاة والسلام: **«إن أحببتم أن يحبكم الله تعالى ورسوله فأدوا إذا ائتمنتم، واصدقوا إذا حدثتم، وأحسنوا جوار من جاوركم»**[(٤)]. أما من لم تحسن جوار جيرانها فالله عزَّ وجلَّ لا يحبها ولا رسوله ﷺ بل هي بغيضة عندهما.

عدم إيذاء الجارة:

وكما جاء الأمر بالإحسان إلى الجارة جاء أيضًا النهي عن إيذائها، فقال النبي ﷺ: **«من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره»**[(٥)]، وقال ﷺ: **«والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، والله لا يؤمن»**، قيل: ومَن يا رسول الله؟ قال: **«الذي لا يأمن جاره بوائقه»**[(٦)]. البائقة هي الداهية والشر والخصومات والغائلة والشيء المهلك. ففي هذا الحديث تأكيد حق الجارة وكف الأذى عنها لقسمه ﷺ على ذلك، وتكريره اليمين ثلاث مرات. وحق الجوار ليس بكف الأذى فقط بل

(١) سورة النساء، الآية: ٣٦.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب الوصاة بالجار.

(٤) صحيح الجامع الصغير، رقم: ١٤٠٩.

(٥) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره.

(٦) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب إثم من لا يأمن جاره بوائقه.

باحتمال الأذى أيضًا؛ وقد أخبر ﷺ أن الجار الصابر على أذى جاره هو من الثلاثة الذين يحبهم الله تعالى، قال ﷺ: «**ثلاثة يحبهم الله ... والرجل يكون له الجار يؤذيه جاره فيصبر على أذاه حتى يفرق بينهما موت أو ظعن**»[1].

قال الشيخ أبو محمد بن أبي جمرة: حفظ الجار من كمال الإيمان، وكان أهل الجاهلية يحافظون عليه، ويحصل امتثال الوصية به بإيصال ضروب الإحسان إليه بحسب الطاقة كالهدية، والسلام، وطلاقة الوجه عند لقائه، وتفقد حاله، ومعاونته فيما يحتاج إليه إلى غير ذلك. وقد نفى ﷺ الإيمان عمن لم يأمن جاره بوائقه وهي مبالغة تنبئ عن تعظيم حق الجار وأن إضراره من الكبائر. ويفترق الحال في ذلك بالنسبة للجار الصالح وغير الصالح؛ والذي يشمل الجميع إرادة الخير له، وموعظته بالحسنى، والدعاء له بالهداية، وترك الإضرار له إلا في الموضع الذي يجب فيه الإضرار له بالقول والفعل، والذي يخص الصالح هو جميع ما تقدم، وغير الصالح كفه عن الذي يرتكبه بالحسنى على حسب مراتب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ويعظ الكافر بعرض الإسلام عليه ويبين محاسنه والترغيب فيه برفق، ويعظ الفاسق بما يناسبه بالرفق أيضًا ويستر عليه زَلَله عن غيره، وينهاه برفق، فإن أفاد فبه وإلا فيهجره قاصدًا تأديبه على ذلك مع إعلامه بالسبب ليكف.

حقوق مختلفة للجارة:

إن من حق الجارة على الجارة: إن استقرضتك أقرضتها، وإن استعانتك أعنتها، وإن مرضت عدتها، وإن احتاجت أعطيتها، وإن افتقرت عدت عليها، وإن أصابها خير هنيتها، وإن أصابتها مصيبة عزيتها، ولا تؤذيها بريح قدرك إلا أن

---

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٠٧٤.

تغــرفي لهــا، وإن اشتريتِ فاكهة فأهدي لها، وإن لم تفعلي فأدخليها سرًا ولا تخرجي بها ولدك ليغيظ بها ولدها.

قــال رســول الله ﷺ: «**يــا أبا ذر، إذا طبخت مرقة فأكثر ماءها وتعاهد جيرانــك**»[(١)]، وقال ﷺ: «**يــا نساء المسلمات، لا تحقرن جارة لجارتها ولو فِرْسَنَ شــاة**»[(٢)]، أي لا تحقرن أن تهدي المرأة لجارتها شيئًا ولو حافر شاة لا ينتفع به في الغالــب.. وأشير بذلك إلى المبالغة في إهداء الشيء اليسير وقبوله لا إلى حقيقة الفرســن لأنه لم تجر العادة بإهدائه، أي لا تمنع جارة من الهدية لجارتها الموجود عــندها لاســتقلاله بل ينبغي أن تجود لها بما تيسر وإن كان قليلاً فهو خير من العدم. وفي الحديث الحض على التهادي ولو باليسير لأن الكثير قد لا يتيسر كل وقــت، وإذا تواصل اليسير صار كثيرًا، وفيه إسقاط التكلف واستحباب التوادد والتحابــب بين الجيران، كما في قوله ﷺ: «**تهادوا تحابُّوا**»[(٣)]، فكأنه قال: لتوادد الجــارة جارتها بهدية ولو حقرت، فيتساوى في ذلك الغني والفقير، وخص النهي بالنساء لأنهن موارد المودة والبغضاء، ولأنهن أسرع انفعالاً في كل منهما.

وإذا تــأكدت هذه الحقوق للجارة الإنسانية مع وجود الحائل من الجدران ونحوها التي تحجبها عن نظرها فلا تطّلع عليها فمن الأولى أن تراعي حق المَلَكين الحافظين اللذين ليس بينها وبينهما جدار ولا حائل فهما يطّلعان عليها - بأن لا تؤذيهما بارتكاب المخالفات والمعاصي في ساعات أيامها، فقد جاء أنهما يسران

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب البر، باب الوصية بالجار والإحسان إليه.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب لا تحقرن جارة لجارتها.

(٣) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٠٠٤.

بوقـــوع الحســـنات ويحـــزنان بوقوع السيئات، فينبغي مراعاة جانبهما وحفظ خواطرهما بالتكثير من عمل الطاعات والمواظبة على اجتناب المعصية، فهما أولى برعاية الحق من كثير من الجارات.

من هي الجارة؟

بقي أن نعرف من هي الجارة؟ اسم الجارة يشمل المسلمة والكافرة، والعابدة والفاســـقة، والصـــديقة والعدوة، والبلدية والغريبة، والنافعة والضارة، والقريبة والأجنبـــية، والأقرب دارًا والأبعد، ولها مراتب بعضها أعلى من بعض، فأعلاها من اجتمعت فيها الصفات الأول كلها ثم أكثرها وهلم جرًّا إلى الواحد، وعكسه من اجتمعت فيها الصفات الأخرى كذلك، فتعطي كل حقها بحسب حالها، وقد تتعارض صفتان فأكثر فترجح أو تساوي. وقيل أن الجارات ثلاث: جارة لها حق وهي المشركة لها حق الجوار، وجارة له حقان وهي المسلمة لها حق الجوار وحق الإســـلام، وجـــارة لهـــا ثلاثة حقوق مسلمة لها رحم لها حق الجوار والإسلام والرحم.

خطوط حمراء:

يغلب على المرأة الجانب العاطفي وهي ليست كالرجل في علاقتها بالجيران، ففي الوقت الذي يقف فيه الرجل في علاقته مع جاره عند حد معين لا يتجاوزه فـــإن المرأة في كثير من الأحيان تذهب بعيدًا في علاقتها بجارتها وتتجاوز خطوطًا حمـــراء كثيرة لا يجوز لها أن تتجاوزها فيكون مصير هذه العلاقة الفشل بدلاً من النجاح.

فلكـــل بيت أسرار وخصوصيات لا ينبغي أن يطّلع عليها أحد من الناس، ومهما قويت علاقة المرأة بجارتها فإن ذلك يجب أن لا يجرها إلى أن تكشف أسرار بيتها وخصوصياته خاصة أسرار زوجها وشؤونه الخاصة، فهذا من شأنه أن يخرب حياتها الزوجية بشكل عام وعلاقتها بزوجها بشكل خاص، فأكثر ما يغيظ الرجل ويغضـــبه كشف أسراره وخصوصياته، وقد كانت المرأة في الجاهلية إذا تزوجت ابنتها أوصتها قائلة: لا تعصين له أمرًا، ولا تفشين له سرًّا.. فإنك إن خالفت أمره أوغرت صدره، وإن أفشيت سره لم تأمني غدره..

فإذا كانت الدول تعد كشف أسرارها لدول أخرى خيانة وتحكم على من يفعـــل ذلك بالإعدام؛ فإن كشف أسرار الزوج لامرأة أخرى لا يقل عن ذلك والحكم على المرأة هنا يكون بطلاقها وإخراجها من البيت الذي خانته وكشفت أســـراره لأنها جاسوسة ولا تستحق أن تقيم في بيت تتجسس عليه لحساب بيت آخر.

فالأمر خطير جدًا وعلى درجة كبيرة من الحساسية ويجب على المرأة أن تعي ذلك جيدًا وتضعه في حسبانها حتى لا تكون علاقتها بجارتها على حساب علاقتها ببيتها وزوجها؛ فهناك كثير من الحالات التي وصلت فيها علاقة المرأة بجارتها إلى حد أن صار البيتان بيتًا واحدًا فلا يكون في أحدهما صغيرة أو كبيرة ولا شاردة أو واردة إلا ويعـــرفها البيـــت الآخر عن طريق المرأة فتنشأ الخلافات بينها وبين زوجهـــا لكشـــفها أسراره وأسرار بيته فيكون لذلك عواقب وخيمة في حياتهما الزوجية. وقد تفعل المرأة ذلك عن حسن نية فتكشف أسرارها لجارتها وهي تظن أن الأمـــر لا يعدو إطلاع جارتها التي تثق بها وتحبها كثيرًا على أخبارها اليومية،

وربما لتشكو لها همها وتنفس عما يجيش في صدرها وتستشيرها في أمورها الخاصة؛ وهذا خطأ كبير لأن أسرار البيوت لا يجوز أن تصبح مضغة تلوكها أفواه النساء في مجالسهن، اللهم إلا إذا كان الأمر يتعلق بارتكاب الزوج لشيء من المحرمات أو ما فيه ضرر في دينها ونحو ذلك من الأمور ففي هذه الحالة يتوجب عليها إطلاع والديها على ذلك لاتخاذ الإجراءات المناسبة بهذا الخصوص وإيجاد حل لهذه الأمور التي لا ينبغي السكوت عنها.

فإذا أرادت المرأة أن تكون ناجحة ومحبوبة في علاقتها بجارتها فيجب عليها أن تحافظ على أسرار بيتها ولا تطلع عليها أحدًا من النساء مهما بلغ حبها لها سواء كانت جارة أو غير ذلك، وقد مدح الله عزَّ وجلَّ المرأة التي تفعل هذا فقال تعالى: ﴿فَٱلصَّٰلِحَٰتُ قَٰنِتَٰتٌ حَٰفِظَٰتٌ لِّلۡغَيۡبِ بِمَا حَفِظَ ٱللَّهُۚ﴾[1]؛ فالحافظة للغيب هي التي تحفظ غيبة زوجها وتخلص له فلا تخونه في نفسها ولا ماله ولا أسراره وخصوصياته، وقد جعل رسول الله ﷺ هذه الصفة واحدة من الصفات الثلاثة التي تتحلى بها خير النساء، فقال ﷺ: «**خير النساء من تسرك إذا أبصرت، وتطيعك إذا أمرت، وتحفظ غيبتك في نفسها ومالك**»[2].

ومن الأمور التي يجب على المرأة أن تضعها أيضًا في اعتبارها وتعمل بها حتى تكون ناجحة مع جارتها ومحبوبة منها أن لا تسرف في الاختلاط بالجارة، وأن لا تكثر من زيارتها؛ بل يكون هناك فترة كافية بين زيارة وأخرى كما حث على

---

(١) سورة النساء، الآية: ٣٤.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٢٩٩.

ذلـــك الـــنبي ﷺ فقـــال عليه الصلاة والسلام: «**زر غِبًّا تزدد حُبًّا**»[1]؛ فكثرة الاختلاط بالجارة تجلب المتاعب، وتسبب الإحراج، وربما جلبت الضيق والكره، فضلاً عن أن ذلك هو أحد الأسباب التي تهون كشف الأسرار وكثرة الكلام فيما لا ينـــبغي ولا يجوز، وعلى المرأة أن تستأذن زوجها كلما أرادت زيارة جارتها. كذلك لا تأذن من ناحيتها بدخول الجارات إلى بيتها إلا بإذن زوجها وهذا حق مـــن حقوقه التي قررها له الإسلام؛ فقد قال رسول الله ﷺ: «**لا يحل للمرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه، ولا تأذن في بيته إلا بإذنه**»[2].

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٥٦٨.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب النكاح، باب لا تأذن المرأة في بيت زوجها لأحد إلا بإذنه.

كيف تكونين ناجحةً
في العمل

كيف تكونين ناجحةً في العمل

لقـــد كفل الإسلام نفقة المرأة منذ لحظة ولادها إلى يوم موها وهي عجوز كـــبيرة، فألزم الإسلام والديها بالنفقة عليها وهي طفلة، ثم ألزم زوجها بالنفقة علـــيها وهي زوجة، ثم ألزم أولادها بالنفقة عليها في كبرها، فهي لا تحتاج إلى خوض غمار العمل في أي مرحلة من مراحل حياها. وبالوقت نفسه أباح الإسلام لـــلمرأة العمـــل فيما إذا احتاجت إليه لسبب من الأسباب الضرورية، ولكي لا تكون عالة على أحد من الناس، وحتى تجني منه ما يلزمها من مال لتوفر لنفسها أو لأسرها التي تعولها ما تحتاجه من أشياء لا غنى لهم عنها ما داموا أحياء.

بـــل ربمـــا يصبح انخراطها في العمل ضرورة يطلبها الدين مثل أن تعمل في المجـــالات المخصصة بالنساء أو تتخصص في أعمال يحتاج إليها النساء فتكفيهن الحاجة إلى الرجال، أي تعمل في المجالات التي تتناسب مع أنوثتها ولا يكون فيها معصية لأوامر الله تعالى أو ارتكاب ما نهى عزَّ وجلَّ عنه. وقد أعفاها الإسلام من الأعمال والمهن الثقيلة والشاقة التي ترهق جسمها وتتعارض مع أنوثتها وهي من اختصاص الرجال كالبناء والحدادة والسباكة ونحو ذلك من المهن والصناعات.

وقد جعل الإسلام في هذه الشروط والإعفاءات الخاصة بعمل المرأة؛ صيانة لعرضها، وتقدير لها، وحفظ لأنوثتها، ورفع لكرامتها ومنـــزلتها، ووقاية لها من الإصـــابة بالأمـــراض والعاهات والإرهاق التي تقعدها عن واجباها الأخرى التي خُلقت من أجلها.

وبالجملة فقد حث الإسلام على العمل وعلى سلوك الطرق الشرعية الناجحة في العمل حتى جعل أحب الطعام إلى الله تعالى ذلك الذي يأكله الإنسان من عمل يديه؛ فقد قال رسول الله ﷺ: «**ما أكل أحد منكم طعامًا أحب إلى الله عز وجل من عمل يديه**»[(١)]؛ ففي الحديث حث على أن يعمل الإنسان بنفسه وهو أفضل من سؤال الناس. وقد بيَّن النبي ﷺ هذا الأمر وحض على التعفف عن سؤال الناس والتنزه عن ذلك بقوله ﷺ: «**لأن يأخذ أحدكم حبله فيأتي بحزمة الحطب على ظهره فيبيعها فيكف الله بها وجهه، خير له من أن يسأل الناس أعطوه أو منعوه**»[(٢)]، فلو امتهنت المرأة نفسها في طلب الرزق وعانت المشقة في ذلك لهو خير من أن تسأل الناس، خاصة أن «**اليد العليا خير من اليد السفلى**»[(٣)] كما أخبر النبي ﷺ، فاليد العليا هي المنفقة والسفلى هي السائلة. فلا عيب للمرأة في العمل من أجل الكسب، وفي الحديث الثاني للنبي ﷺ بيان لفضل العمل باليد، وتقديم ما يعمله الشخص بنفسه على ما يعمله بغيره. وقد كان رسول الله ﷺ يعمل بنفسه ويأكل من عمل يديه حتى أنه رعى الغنم لأهل مكة، قال ﷺ: «**ما بعث الله نبيًا إلا رعى الغنم**»، فقال أصحابه: وأنت؟ فقال: «**نعم، كنت أرعاها على قراريط لأهل مكة**»[(٤)].

وقد كان جملة من الرسل والأنبياء يعملون ويأكلون من عمل أيديهم، فداود عليه السلام كان صاحب صنعة ويأكل من عمل يده؛ قال رسول الله ﷺ: «**ما**

---

(١) مسند أحمد، رقم: ١٧١١٥، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الزكاة، باب الاستعفاف عن المسألة.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الزكاة، باب لا صدقة إلا عن ظهر غنى.

(٤) أخرجه البخاري في كتاب الإجارة، باب رعي الغنم على قراريط.

أكل أحد طعامًا قط خيرًا من أن يأكل من عمل يده، وإن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده»[١]، فعلى الرغم من أن داود عليه السلام لم يكن بحاجة لكي يقتصر في أكله على ما يعمله بيده لأنه كان خليفة في الأرض كما قال الله تعالى، إلا إنه ابتغى الأكل من طريق الأفضل وهو عمل اليد، ولهذا أورد النبي ﷺ قصته في مقام الاحتجاج بها على ما قدمه من أن خير الكسب عمل اليد، وفي الحديث أن التكسب لا يقدح في التوكل. والذي يظهر أن الذي كان يعمله داود بيده هو نسج الدروع، وألان الله له الحديد، فكان ينسج الدروع ويبيعها ولا يأكل إلا من ثمن ذلك مع كونه كان من كبار الملوك، قال الله تعالى: ﴿وَشَدَدْنَا مُلْكَهُۥ﴾[٢]، ومع ذلك كان يتورع ولا يأكل إلا مما يعمل بيده، وقد قال الله تعالى: ﴿وَعَلَّمْنَٰهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَّكُمْ﴾[٣]. ومن فضل العمل باليد الشغل بالأمر المباح عن البطالة واللهو وكسر النفس بذلك والتعفف عن ذلة السؤال والحاجة إلى الغير والتصدق مما تكسبه المرأة كما أمر الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَنفِقُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا كَسَبْتُمْ﴾[٤]. وقد قيل: يا رسول الله، أي الكسب أطيب؟ قال: **«عمل الرجل بيده، وكل بيع مبرور»**[٥].

فالإسلام ينهى عن البطالة وعن سلوك الطرق المخالفة للشرع التي تؤدي حتمًا إلى خسارة المرأة في الدنيا والآخرة وإن كان الظاهر لها أنه نجاح، فهذا

(١) أخرجه البخاري في كتاب البيوع، باب كسب الرجل وعمله بيده.

(٢) سورة ص، الآية: ٢٠.

(٣) سورة الأنبياء، الآية: ٨٠.

(٤) سورة البقرة، الآية: ٢٦٧.

(٥) مسند أحمد، رقم: ١٧١٩٨، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

النجاح ليس إلا استدراجًا ولن يكون إلا مؤقتًا ثم يجعله الله عزَّ وجلَّ هباءً منثورًا كما أخبر تعالى: ﴿وَقَدِمْنَآ إِلَىٰ مَا عَمِلُوا۟ مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَـٰهُ هَبَآءً مَّنثُورًا﴾(١).

وقد شرَّع الإسلام قواعد وأصول يجب اتباعها وتنفيذها للنجاح في العمل وجني ثمرات هذا النجاح؛ ومن هذه القواعد والأصول:

إخلاص النية لله في العمل:

إن أول أمر على المرأة أن تضعه في حسابها لكي يكتب الله لها النجاح والتوفيق في عملها أن تخلص فيه النية لله تعالى؛ وكل عمل تخلص فيه المرأة نيتها لله تعالى يكون لها فيه أجر، حتى في عضو المرأة، فقد قال رسول الله ﷺ: «**وفي بضع أحدكم صدقة**» قالوا: يا رسول الله! أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: «**أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر، فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر**»(٢)، وكذلك كل عمل حلال إذا نوت المرأة أنها تعمله لأجل أن تجني منه مالاً تصرفه على نفسها وعلى من تعول حتى لا تضطر إلى سؤال الناس وحتى تتقوى به على طاعة الله فإن لها فيه أجر؛ وقد قال رسول الله ﷺ: «**دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقبة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك؛ أعظمها أجرًا الذي أنفقته على أهلك**»(٣)، ومن شرط العمل الحلال أن لا تعتقد أن الرزق من الكسب بل من الله تعالى بهذه الواسطة.

---

(١) سورة الفرقان، الآية: ٢٣.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب كل نوع من المعروف صدقة.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب الابتداء في النفقة بالنفس ثم الأهل ثم الأقارب.

العلم بأحكام العمل:

لقد أهملت معظم صاحبات العمل من أي شيء كان، وكذلك العاملات والموظفات في أي مكان، تعلم الأحكام الشرعية الخاصة بعملهن، وأغفلن هذا الأمر وأصبحن لا يبالين بما يعملن من عمل أو وظيفة إن كان يتخللها حرام أم لا. إذ لا بد لكل صاحبة عمل ولكل عاملة أو موظفة أن تتعلم ما يتعلق بنوع عملها من أحكام شرعية حتى تختار ما فيه من حلال أو جائز، وتتجنب ما فيه من حرام أو مكروه، وبالتالي يكون دخلها حلالاً وكسبها طيبًا.

أن يكون العمل حلالاً:

مثلما أن وضع البضع في الحرام فيه وزر، ووضعه في الحلال فيه أجر؛ فكذلك يجب على كل من تريد النجاح في العمل والبركة فيه أن تتجنب المهن أو الوظائف التي فيها وزر ويؤدي العمل بها إلى خسارة في الدنيا والآخرة، وأن تختار عملاً حلالاً مقبولاً عند الله تعالى، إذ ليس كل عمل ناجح يكون حلالاً ومقبولاً عند الله، بل هناك أعمال ربما تنجح ولكن الله عزَّ وجلَّ يعاقب عليها أشد العقوبات؛ فقد يعمل إنسان ما في السرقة وينجح فيها دون أن ينكشف أمره ولكن الله تعالى سيحاسبه على عمله هذا بالعذاب في النار لأن السرقة عمل حرمه الله، وهو إذا انكشف أمره في الدنيا ووقع في يد السلطة فسيعاقب بقطع يده إن كانت هذه السلطة تطبق شرع الله، أو يودع في السجن المدة المناسبة لسرقته، وهكذا كل عمل حرمه الله تعالى وفيه وزر. والعمل بالنسبة للمرأة فيه شروط إذا أخلت بها كان في عملها وزر وإثم ستحاسب عليه يوم الحساب؛ ومن بين هذه الشروط أن لا ترتكب في عملها ما نهاها الله تعالى عنه من اختلاط بالرجال أو

التخلي عن حجابها أمامهم أو الخلوة بأحدهم أو الخروج متطيبة أو العمل بغير إذن ولي أمرها سواء كان والدها أو زوجها أو غيرهما أو يكون عملها على حساب وظيفتها الرئيسة وهي القيام بحقوق الزوج والأولاد والبيت.

الأمانة في العمل:

لا يمكن لأي امرأة أن تستمر في عملها وتنجح فيه إذا لم تكن أمينة على العمل المكلفة به، فكل عاملة يجب أن تكون أمينةً على عمل ومال من يستخدمها؛ قال رسول الله ﷺ: «**والخادم في مال سيده راع وهو مسئول عن رعيته**»[(١)]؛ فالراعي هو الحافظ المؤتمن الملتزم صلاح ما اؤتمن على حفظه فهو مطلوب بالعدل فيه والقيام بمصالحه. فمن الأمانة أن لا تستخدم ما تحت يدها من أشياء تخص العمل في أغراضها الشخصية إلا بعد استئذان، ويكون الأمر أشد فيما لو كانت العاملة موظفةً لدى الدولة لأن ما تحت يدها من أشياء هي أموال عامة تخص بيت مال المسلمين ولا يجوز التصرف فيها.

ولا يخفى ما في الأمانة من فوائد للمرأة نفسها؛ فعدا استمرارها في العمل فإن أمانتها مدعاة لزيادة أجرها، ورفع مرتبتها، وزيادة الثقة فيها، لأن الجزاء من جنس العمل ولا يكون جزاء الأمانة إلا طيبًا.

إتقان العمل:

إن من الأشياء المهمة التي حض عليها الإسلام في العمل لكي يُكتب له النجاح: الإتقان، وهو أمر ضروري لنجاح أي عمل بعد إخلاص النية لله تعالى،

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الاستقراض، باب العبد راع في مال سيده، ولا يعمل إلا بإذنه.

وقد بيَّن الإسلام أن الإتقان في العمل هو مما يحبه الله تعالى إذ قال رسول الله ﷺ: **«إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه»**[(١)].

وإتقان العمل هو إحكام العمل وإجادته على الوجه الأفضل، وهو مطلوب في كل عمل تقوم به المرأة سواء كان دينيًا أو دنيويًا؛ فعلى المرأة أن تعمل بما علمها الله عمل إتقان وإحسان بقصد نفع خلق الله الذي استعملها في ذلك، ولا تعمل بنية أنها إن لم تعمل ضاعت، ولا على مقدار الأجرة بل على حسب إتقان ما تقتضيه الصنعة أو الوظيفة، كما ذكر أن صانعًا عمل عملاً و لم يقتنع بأنه تام الإتقان وسلمه لصاحبه الذي لم ير فيه شيئًا معيبًا، غير أن الصانع لم ينم ليلته كراهة أن يظهر من عمله عملاً غير متقن فشرع في عمل بديل له حتى أتقن ما تعطيه الصنعة ثم ذهب به لصاحبه فأخذ الأول وأعطاه الثاني فشكره فقال: لم أعمل لأجلك بل قضاء لحق الصنعة كراهة أن يظهر من عملي عمل غير متقن. فمثل هذا الصانع المحب للإتقان الصادق في صنعته سيكون النجاح والتوفيق حليفه لأنه يعمل العمل الذي يحبه الله تعالى وهو الإتقان. ومتى قصَّر الصانع في العمل لنقص الأجرة فقد كفر ما علمه الله وربما سُلب الإتقان وبالتالي يُسلب التوفيق والنجاح في عمله.

حقوق على صاحبة العمل:

إن على صاحبة العمل التي تملك مؤسسة أو مصنعًا أو محلاً تجاريًا أو غير ذلك، حقوقًا وواجبات أخرى تجاه من يعمل لديها من العاملين أو العاملات، ولا شك أنها إذا أدَّت ما عليها من الحقوق والواجبات فإن مردود ذلك سيكون عليها

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ١٨٨٠.

مـــن زيادة في الرزق والبركة فيه وسيكون التوفيق والنجاح حليفها، ومن هذه الحقوق:

أ- إعانة العمال على العبادة:

إنـــه لمن الواجب على صاحبة العمل أن تعين من يعمل لديها على طاعة الله بأداء الصلاة في أوقاتها، بل من الواجب عليها أن تدعو إلى الصلاة من لا تصلي من النساء اللاتي يعملن لديها؛ وبذلك تكون مأجورةً عند الله تعالى وجامعةً بين عمل الدنيا وعمل الآخرة فيكون فعلها سببًا في زيادة رزقها وبعدها عن الخسارة.

ولا شـــك أن عدم السماح لمن يعمل لدى المرأة من الرجال أو النساء بأداء الصلاة يعد خيانة في حقوقهم، ولهذا الأمر مضار كثيرة مختلفة لا بد أن تعود على صاحبة العمل نفسها.

ب- دفع الحقوق:

إن الإسلام قد حض على دفع أجور العمال أو الموظفين بمجرد استحقاقها وعدم المماطلة والتسويف في ذلك؛ قال رسول الله ﷺ: «**أعطوا الأجير أجره، قبل أن يجـــف عـــرقه**»[1]. فتدفع صاحبة العمل أجور من يعمل لديها في مواعيدها المحـــددة، ولا شـــك أن لهذا الفعل مردود إيجابي حيث سيحب العاملون عملهم وبالتالي يزيد إنتاجهم الذي يعني زيادة في أرباح صاحبة العمل، و لم يكن ذلك إلا بســـبب التزام صاحبة العمل بهذا الحق الذي عليها تجاه من يعمل لديها. ولتحذر صاحبة العمل أن تأكل حقوق أحد ممن يعمل لديها وإلا سيكون الله خصمها يوم

(١) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٩٨٠.

القيامة كما أخبر النبي ﷺ: **«قال الله: ثلاثة أنا خصمهم يوم القيامة: ... ورجل استأجر أجيرًا فاستوفى منه ولم يعطه أجره»**[(١)].

وكما شرع الإسلام أمورًا لاستخدامها في العمل فقد حرَّم أمورًا وتعاملات معينة يجب عدم ارتكابها حتى لا تقع المرأة في الحرام وبالتالي تستحق عقاب الله عليها؛ ومن هذه الأمور والمعاملات:

عدم أخذ الرشوة:

إن من المعاملات التي حرمها الشرع وهي سبب لمحق المال وخسارته وربما خسارة العمل، الرشوة؛ وقد لعن النبي ﷺ الراشي والمرتشي فقال ﷺ: **«لعنة الله على الراشي والمرتشي»**[(٢)]؛ أي معطي الرشوة وآخذها.

لا يجوز للعاملة أن تأخذ الرشوة مقابل استغلال وظيفتها، فلو جلست في بيتاه لما رشاها أحد، وإنما ذلك يكون من أجل استغلال موقعها ومنصبها في العمل لتحق باطلاً أو لتبطل حقًا ونحو ذلك، ومن تفعل ذلك فهي ملعونة من الله عزَّ وجلَّ، وربما بلغت الرشوة بها الكفر، قال مسروق: القاضي إذا أكل الهدية فقد أكل السحت، وإذا قبل الرشوة بلغت به الكفر.

حتى الهدية فلا يجوز للعاملة أو الموظفة أن تأخذها لمجرد أنها تشغل هذا المنصب، وقد استعمل النبي ﷺ رجلاً من بني أسد يقال له ابن الأتبية على صدقة، فلما قدم قال: هذا لكم وهذا أُهديَ لي. فقام النبي ﷺ على المنبر -قال سفيان

(١) أخرجه البخاري في كتاب البيوع، باب إثم من باع حرًا.

(٢) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٨٧١.

أيضًـــا: فصـــعد المنبر- فحمد الله وأثنى عليه، ثم قال: «**ما بال العامل نبعثه فيأتي فـــيقول: هـــذا لك وهذا لي، فهلاَّ جلس في بيت أبيه وأمه فينظر أيُهدى له أم لا؟ والـــذي نفسي بيده لا يأتي بشيء إلا جاء به يوم القيامة يحمله على رقبته، إن كان بعـــيرًا له رُغـــاء، أو بقرة لها خُوار، أو شاة تَيْعَر**» -ثم رفع يديه حتى رأينا عفرتي إبطـــيه- «**ألا هـــل بلغـــت**»؟ ثلاثًا[1]. ففي هذا الحديث بيان أن هدايا العمال والموظفين حرام وغلول، لأنه خان عمله ووظيفته وأمانته.

وصايا ونصائح متفرقة:

وأخـــيرًا هذه بعض الوصايا والنصائح المتفرقة التي إذا انضمت إلى ما قبلها فإنها تساعد على النجاح في العمل:

- الاستفادة من خبرات اللاتي لهن مدة طويلة في العمل وحققن نجاحًا باهرًا وملحوظًا.
- عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد، وتجنب الكسل في إنجاز الأعمال.
- الحرص على هدوء الأعصاب خاصة في العمل، وتجنب الغضب أو اليأس.
- الحـــذر من العمل المتواصل، والالتزام بأوقات محددة للعمل، وأن يكون وقت العمل للعمل، والتخلي عن التفكير أو الانشغال به بعد انتهاء وقته.

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأحكام، باب هدايا العمال.

كيف تكونين ناجحةً مع المال

كيف تكونين ناجحةً مع المال[1]

لا يشـــك إنسان في أن أشهر شخصية في العالم هي المال، فلا يوجد إنسان إلا ويعرفه حق المعرفة ويحبه حق الحب، بل وربما يدفع حياته ثمنًا للحصول عليه. والمـــال هـــو مجرد لسان حال الرزق، والرزق هو كل شيء يرزقه الله للإنسان ويمكن بيعه وتحويله إلى مال، والرزق بيد الله تعالى، فهو الرزاق ذو القوة المتين؛ يـــرزق من يشاء، ويمنع الرزق عمن يشاء، يوسع الرزق أو يضيقه على من يشاء من عباده، وله الحكمة البالغة في ذلك، ولن يموت أي إنسان حتى يستوفي تمامًا ما قســـمه الله له مـــن رزق ومـــال، وهذا الرزق وإن أبطأ عنه في بعض الأحيان -لحكمة يعلمها الله- فهو لا بد يأتيه؛ قال رسول الله ﷺ: **«أيها الناس! اتقوا الله وأجملوا في الطلب. فإن نفسًا لن تموت حتى تستوفي رزقها، وإن أبطأ عنها»**[2].

فالنجاح مع المال لا يتم بكثرة علم أو ذكاء، وإلا لكان لزامًا أن تكون كل عالمة أو ذكية ناجحةً مع المال وغنيةً من الغنيات، ولكن الواقع يشهد بأن كثيرًا من هؤلاء يعشن فقيرات ويمتن فقيرات، وبالوقت نفسه تسمعين عن غنيات ليس

---

(١) هذا الفصل كان سببًا في تأليف كتاب مستقل عن المال هو «أنت والمال»، إذ عندما راجعت آيات القرآن التي تتحدث عن المال لكتابة هذا الفصل وجدتها من الكثرة وتعدد الموضوعات بحيث تستحق أن يكون للمال كتاب مستقل وهكذا كان، فمن أراد التوسع في موضوع المال بما يشفي الغليل فليرجع إلى الكتاب المذكور.

(٢) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٧٤٣.

لديهن من العلم أو الذكاء إلا الشيء المتواضع، مما يعني أن الجهل أو الغباء لا يحتم وجود الفقر والفشل مع المال. فلا بد إذًا أن النجاح في استجلاب الرزق والمال له أسباب أخرى غير الأسباب المادية المعروفة بين الناس.

لقـــد جعل الله تعالى للنجاح مع المال واكتساب الرزق أسبابًا دينية وأسبابًا ماديـــة، أما الأسباب المادية فمعروفة وهي عن طريق الحركة والعمل والسعي في طلب الرزق، وأما الأسباب الدينية فهي أهم وأقوى من الأسباب المادية بل هي أساسها وهي التي تبارك فيها وتسهل عملها وتسبب النجاح فيها بإذن الله تعالى؛ فمن اتخذهما وعملت بما أمرها الله به وتركت ما نهى الله عنه بنية مخلصة كان حقًا عـــلى الله أن يكتب لها النجاح مع المال وييسر لها كسبه بواسطة الأسباب المادية مـــن عمـــل أو وظيفة أو بيع أو تجارة أو غير ذلك من الأسباب والوسائل التي أباحهـــا الله جلّ جلاله، وتخطئ من تعتقد أن النجاح في كسب المال يكون بهذه الوسائل المادية فقط وإلا لما استخدمت امرأة هذه الوسائل إلا ونجحت وصارت غنـــيةً، ولمـــا سمعـــنا عن فشل كثير من الناس في أن يصبحوا أغنياء بالرغم من حرصهم وانشغالهم طوال عمرهم في استخدام هذه الوسائل المادية، بل وبعضهم ممـــن يستخدم وسيلة البيع والتجارة أو أعمال البناء ونحو ذلك يفلس ويوضع في السجن!.

إن أســـاس الأســـباب والوسائل الدينية هو طاعة الله وعبادته أولاً وآخرًا، وعلى هذا الأساس فقط يجب أن تفعلها المرأة التي تريد أن تنجح مع المال، لا أن يكون غرضها من فعلها مجرد النجاح في استجلاب الرزق والمال؛ فقد لا يقدِّر الله عـــزَّ وجلَّ النجاح ومجيء الرزق والمال لمثل هذا النوع من الفعل، لأنه تعالى هو

مسبب الأسباب وخالقها وخالق ما ينتج عنها، وقد يجعلها لبعض الناس بلا نتيجة. فمن يهمها النجاح مع المال فليس أمامها سوى أن يكون عملها خالصًا لوجه الله تعالى وأن يكون غرضها من فعل ما سيأتي من أسباب كسب المال أو حفظه أو زيادته هو عبادة الله جلّ جلاله وطاعة أوامره وابتغاء مرضاته.

١- عمل الصالحات وفعل الحسنات:

قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾[١]، وقال تعالى: ﴿لِّيَجْزِىَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾[٢].

يضع الله تبارك وتعالى شرطًا وجوابه؛ فأما الشرط فهو العمل الصالح المبني على الإيمان بالله تعالى ورسوله ﷺ؛ وأما الجواب فهو حياة طيبة وهي الرزق الحلال الطيب. وقيل: الحياة الطيبة تشتمل وجوه الراحة من أي جهة كانت. وقد أكد رسول الله ﷺ هذا السبب لكسب الرزق والمال فقال عليه الصلاة والسلام: «**إن الله عز وجل لا يظلم المؤمن حسنة يثاب عليها الرزق في الدنيا ويجزى بها في الآخرة**»[٣]؛ فما من حسنة تفعلها المؤمنة إلا ويعطيها الله عزَّ وجلَّ عليها في الدنيا والآخرة؛ في الدنيا: بتوسعة رزقها أو سوق رزق جديد إليها، بل ربما يجازيها أيضًا بدفع بلاء أو غير ذلك إضافة إلى الرزق. وفي الآخرة: برفع درجاتها في الجنة.

---

(١) سورة النحل، الآية: ٩٧.

(٢) سورة سبأ، الآية: ٤.

(٣) مسند أحمد، رقم: ١٢٢٠٤، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

فمــن تريد أن يحييها الله تعالى في الدنيا حياة طيبة تجد فيها الراحة من كل الجهات ويأتيها الرزق الحلال الطيب من خير الرازقين، وتستحق كذلك أن يحييها الله تعالى حياة طيبة في الدار الآخرة وأن يجزيها أجرها بأحسن ما كانت تعمل؛ فيجب عليه أن تنفّذ الشرط وهو القيام بالأعمال الصالحة المتابعة لكتاب الله تعالى وسنة رسوله ﷺ؛ وهذا وعد من الله عزَّ وجلّ، ووعد الله نافذ.

٢- تقوى الله عزَّ وجلّ:

قــــال الله تعــــالى: ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾[١]؛ فــتقوى الله عزَّ وجلّ سبب لمجيء الرزق من حيث لا يدري الإنسان؛ وقــد تلا النبي ﷺ هذه الآية على أبي ذر ثم قال له: «**يا أبا ذر لو أن الناس كلهم أخذوا بها لكفتهم**»[٢]؛ أي لو أن جميع الناس حققوا التقوى والتوكل لاكتفوا به فــيما يحــتاجونه من مصالح دينهم ودنياهم. فمن تتق الله تعالى في السر والعلن، وتتق الشرك بالله وتعمل بطاعة الله فإن الله عزَّ وجلّ يجعل لها من كل هم فرجًا، ومــن كل ضيق مخرجًا، ويرزقها من حيث لا تحتسب ومن جهة لا تخطر ببالها، وييسر لها أمورها؛ قال تعالى: ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مِنْ أَمْرِهِۦ يُسْرًا﴾[٣].

٣- التوكل على الله:

قــال رسول الله ﷺ: «**لو أنكم كنتم توكّلون على الله حق توكله لرُزِقتم كما تُرزَق الطير، تغدو خماصًا، وتروح بطانًا**»[٤]؛ فهذا الحديث أصل في التوكل وأنه من

---

(١) سورة الطلاق، الآيتان: ٢-٣.

(٢) مسند أحمد، رقم: ٢١٤٤٣، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

(٣) سورة الطلاق، الآية: ٤.

(٤) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٩١١.

أعظم الأسباب التي يستجلب بها الرزق؛ ومعناه أنه لو كنتم تعتمدون على الله متيقنين بأنه لا فاعل إلا هو، وأنه لا معطي ولا مانع إلا هو، وأن الخير بيده وحده، ثم تسعون في طلب الرزق بالتوكل عليه لرزقكم كما يرزق الطير التي تذهب أول النهار جياعًا وترجع آخر النهار شباعًا كبيرة البطن؛ قال الله تعالى: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ﴾(١).

وتحقيق التوكل لا ينافي القيام بالأسباب، والسعي في طلب الرزق، فالتوكل لا يصح إلا مع القيام بذلك وإلا فهو بطالة وتوكل فاسد؛ فإن الله تعالى أمر بتعاطي الأسباب مع أمره بالتوكل، فالسعي في الأسباب بالجوارح طاعة له، والتوكل بالقلب عليه إيمان به، قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ ٱلصَّلَوٰةُ فَٱنتَشِرُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ وَٱبْتَغُوا۟ مِن فَضْلِ ٱللَّهِ﴾(٢) وقال تعالى: ﴿هُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلْأَرْضَ ذَلُولًا فَٱمْشُوا۟ فِى مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا۟ مِن رِّزْقِهِۦ﴾(٣)؛ أي امشوا وسافروا حيث شئتم من البلاد واسعوا في طلب أنواع الأعمال المختلفة التي أحلها الله لكي تدر عليكم ما يلزمكم من المال الحلال وتأكلوا من رزقه، فالطير مع توكلها على الله عزَّ وجلَّ وهو المسخر المسير المسبب فهي تسعى وتغدو وتروح لطلب الرزق؛ فالتوكل ليس التبطل والتعطل، بل لا بد فيه من التوصل بنوع من السبب لأن الطير ترزق بالسعي والطلب.

واعلموا أن سعيكم لا ينفعكم بشيء إلا بشيء قد كتبه الله ويسره لكم؛ فإن تعسر شيء فبتقديره، وإن تيسر شيء فبتيسيره، لأن الكسب ليس برازق بل

---

(١) سورة الطلاق، الآية: ٣.

(٢) سورة الجمعة، الآية: ١٠.

(٣) سورة الملك، الآية: ١٥.

الـــرازق هو الله جلَّ جلاله ولهذا قال تعالى: ﴿وَكُلُواْ مِن رِّزْقِهِۦ﴾؛ ومن أجل ذلك كان من تمام التوكل: عدم الركون إلى الأسباب، وقطع علاقة القلب بها، فيكون حـــال قلـــبها قيامه بالله لا بها، وحال بدنها قيامه بها. وقال رسول الله ﷺ: «**من نزلت به فاقة فأنزلها بالناس لم تُسدَّ فاقته. ومن نزلت به فاقة فأنزلها بالله فيوشك الله له برزق عاجل أو آجل**»[١]، وفي رواية: «**ومن أنزلها بالله أوشك الله له بالغنى إما بموت عاجل أو غنى عاجل**»[٢]؛ فالتي تصيبها شدة حاجة فتتوجه بالدعاء إلى الله القادر على حوائج جميع الخلق الذي لا يُغلق بابه، وتعتمد على الله وتتوكل عليه في سد فاقتها، وتترك عرضها على الناس؛ فإن الله عزَّ وجلَّ يسرع غناها ويعجلها برزق عاجل من حيث لا تدري أو رزق آجل، وفي شرح قوله «**بموت عاجل**» قـــيل: بمـــوت قريب لها غني فترثه. قال الله تعالى: ﴿إِن يَكُونُواْ فُقَرَآءَ يُغْنِهِمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ﴾[٣].

٤- الإكثار من الاستغفار:

قال الله تعالى حكاية عن نوح عليه السلام أنه قال لقومه: ﴿فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُواْ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَٰرًا﴾[٤]؛ فقـــد أعلن نوح لقومه أنهم إن استغفروا الله ورجعوا إليه ورجعوا عما هم فيه وتابوا إليه تاب عليهم لو كانت ذنوبهم مهما كانت في

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٨٩٥.

(٢) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١٤٤٨.

(٣) سورة النور، الآية: ٣٢.

(٤) سورة نوح، الآيات: ١٠-١٢.

الكفر والشرك، ويرسل الله عليهم الأمطار متواصلة، وينبت لهم من بركات الأرض وينبت لهم الزرع، ويكثر عليهم الرزق ويمددهم بأموال وأولاد ويجعل لهم جنات فيها أنواع الثمار ويخللها بالأنهر الجارية بينها.

ففي هذه الآية دليل على أن الاستغفار يستنزل به الرزق والأمطار وقد روي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه استسقى فلم يزد على الاستغفار وقراءة الآيات في الاستغفار ومنها هذه الآية ثم قال: «لقد طلبت المطر بمجاديح السماء التي يستنزل بها المطر»، وقال ابن صبيح: شكا رجل إلى الحسن الجدوبة فقال له: استغفر الله. وشكا آخر إليه الفقر فقال له: استغفر الله. وقال له آخر: ادع الله أن يرزقني ولدًا؛ فقال له: استغفر الله. وشكا إليه آخر جفاف بستانه؛ فقال له: استغفر الله. فقلنا له في ذلك؟ فقال: ما قلت من عندي شيئًا؛ إن الله تعالى يقول في سورة نوح، وتلا الحسن الآيات السابقة.

قال رسول الله ﷺ: «**من أكثر من الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجًا، ومن كل ضيق مخرجًا، ورزقه من حيث لا يحتسب**»[1]؛ فما سبق من نصوص القرآن والحديث دليل على عظيم فائدة الاستغفار وأنه إضافة إلى مغفرة الله التي تنالها المستغفرة على استغفارها فإن لزوم الاستغفار وتكراره عشرات المرات إن لم يكن مئات المرات كل يوم سبب في مجيء الرزق وكسب المال. أما الاستغفار فإنه يكون عن إخلاص وإقلاع من الذنوب؛ وهو الأصل في الإجابة، لا التلفظ باللسان فقط.

---

(١) مسند أحمد، رقم: ٢٢٣٤، وقال أحمد محمد شاكر: إسناده صحيح.

٥- الدعاء[(١)]:

عن أم سلمة أن النبي ﷺ كان يقول إذا صلى الصبح حين يسلم: «**اللهم إني أسألك علمًا نافعًا، ورزقًا طيبًا، وعملاً متقبلاً**»[(٢)]، كذلك كان ﷺ يقول: «**اللهم إني أعوذ بك من الفقر والقِلة والذّلة**»[(٣)]؛ فقد كان رسول الله ﷺ نفسه يدعو الله تعالى بأن يرزقه الرزق الطيب ويتعوذ بالله تعالى من الفقر؛ وعن علي رضي الله عنه، أن مكاتبًا جاءه فقال: إني قد عجزت عن كتابتي فأعني، قال: ألا أعلمك كلمات علمنيهن رسول الله ﷺ؟ لو كان عليك مثل جبل صِير دينًا أداه الله عنك، قال: قل: «**اللهم اكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عمن سواك**»[(٤)]؛ فهذا المكاتب قد عجز عن أداء المال الذي كاتبه به سيده وبلغ وقت الأداء وليس له مال فطلب من علي رضي الله عنه أن يعينه بالمال أو بالدعاء بسعة المال فعلمه أن يدعو بهذا الدعاء، وأن يستعين بالله لأدائها ولا يتكل على الغير.

فالدعاء أحد أسباب اكتساب الرزق لأنه توجه وسؤال الرزاق الذي بيده الرزق ويرزق من يشاء بغير حساب؛ وقد جعل الله تعالى الدعاء عبادة؛ قال رسول الله ﷺ: «**الدعاء هو العبادة، قال ربكم: ﴿ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡۚ﴾[(٥)]**»[(٦)]، وقد أمر

---

(١) راجع: الجامع لأحكام القرآن للقرطبي، ص: ٢/٢٠٨-٢٠٩، وتحفة الأحوذي للمباركفوري، ص: ١٠/٤٩.

(٢) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٧٥٣.

(٣) صحيح الجامع الصغير، رقم: ١٢٨٧.

(٤) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٨٢٢.

(٥) سورة غافر، الآية: ٦٠.

(٦) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١٣١٢.

الله تعـالى عـباده بأن يدعوه، ووعدهم بأن يستجيب لهم؛ قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾[1]، وهو تعالى يحب أن يُسأل من فضله ووعد بأن يعطي من يسأله؛ قال النبي ﷺ: «**ينـزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر يقول: من يدعوني فأستجيب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له**»[2]. وقال رسول الله ﷺ: «**إن ربكم تبارك وتعالى حيي كريم، يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفرًا**»[3]. ومن رحمة الله تعالى بعباده أنه تعالى يجيب دعوة المضطر كما قال عزَّ وجلَّ: ﴿أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾[4]؛ وقد جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، إلام تدعو، قال ﷺ: «**أدعو إلى الله وحده، الذي إن مسَّك ضر، فدعوته، كشف عنك. والذي إن ضللت بأرض قفر، دعوته، رد عليك. والذي إن أصابتك سنة، فدعوته، أنبت عليك**»[5].

فمن هنا كان الدعاء سببًا لكسب الرزق والمال لأن الله تعالى يجيب دعوة من دعته ويستحي أن يرد يدي من تدعوه صفرًا؛ وإذا وجدت المرأة أنها تدعو ولا يُستجاب لها فقد يكون لذلك سبب من نفس هذه المرأة أو وقوع خلل في شرط من شروط الدعاء؛ فالمرأة إذا دعت ربها و لم يكن في دعائها واحد من موانع الإجابة الثلاثة فالاستجابة مؤكدة بواحد من ثلاثة أشياء؛ قال رسول الله ﷺ: «**ما**

---

(١) سورة البقرة، الآية: ١٨٦.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب التهجد، باب الدعاء والصلاة من آخر الليل.

(٣) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١٣٢٠.

(٤) سورة النمل، الآية: ٦٢.

(٥) مسند أحمد، رقم: ٢٠٥١٤، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

من رجل يدعو الله بدعاء إلا استجيب له، فإما أن يُعجَّل له في الدنيا، وإما أن يدَّخر لـــه في الآخرة، وإما أن يكفَّر عنه من ذنوبه بقدر ما دعا، ما لم يدعُ بإثم أو قطيعة رحـــم أو يستعجل» قالوا: يا رسول الله وكيف يستعجل؟ قال: «**يقول: دعوت ربي فما استجاب لي**»[١].

والمطلـــوب من الداعية أن تلح في الدعاء وأن لا تمل منه، وأن تدعو بنية صـــادقة وحضور قلب في الأوقات الفاضلة والأحوال التي يكون الغالب فيها الإجابـــة كثلـــث اللـــيل الآخر، وما بين الأذان والإقامة، وفي السجود، ويوم الجمعـــة، وأوقـــات الاضطرار، وحالة السفر والمرض، وغير ذلك من أوقات الإجابة، وأن تكون موقنةً بالإجابة، لأن رسول الله ﷺ قال: «**ادعوا الله، وأنتم موقنون بالإجابة، واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافل لاه**»[٢]، وأن تجتنـــب موانع إجابة الدعاء كالأشياء الثلاثة الآنفة الذكر وهي الدعاء بإثم أو قطيعة رحم أو الاستعجال؛ ويدخل في الإثم كل ما يأثم به من الذنوب، ويدخل في الـــرحم جميع حقوق المسلمين ومظالمهم. ويمنع من إجابة الدعاء أيضًا أكل الحرام وما كان في معناه؛ قال ﷺ: «**الرجل يطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى الســـماء يـــا رب يا رب، ومطعمه حرام، ومشربه حرام، وملبسه حرام، وغُذِي بالحرام، فأنَّى يستجاب لذلك**»[٣]، أي من أين يُستجاب لمن هذه صفته وكيف يُستجاب له.

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٨٥٢.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٧٦٦.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب الحث على الصدقة وأنواعها وأنها حجاب من النار.

٦- ذكر الله:

قال الله تعالى: ﴿وَلَوْلَآ إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَآءَ ٱللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِٱللَّهِ﴾[(١)]، وقال رسول الله ﷺ: «**إذا رأى أحدكم من أخيه، أو من نفسه، أو من ماله، ما يعجبه فليبركه، فإن العين حق**»[(٢)]؛ وقوله: فليبركه أي يقول: اللهم بارك فيه، ووردت أحاديث أخرى يجمعها قول الله عزَّ وجلَّ: ﴿مَا شَآءَ ٱللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِٱللَّهِ﴾.

فقد سن الإسلام لمن رأت من مالها ما يعجبها سواء من ناحية الكثرة أو الجودة أو الجمال ونحو ذلك أن تدعو الله عزَّ وجلَّ أن يبارك لها فيه وأن تذكر الله تعالى بقول: ﴿مَا شَآءَ ٱللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِٱللَّهِ﴾ وذلك من أجل أن لا يصاب بالعين لأن العين حق ولا شبهة في تأثيرها في الأجسام البشرية فضلاً عن الأموال، ومن أجل أن يحفظ الله جلَّ جلاله هذا المال وأن يبارك فيه بأنواع البركة التي تستحقها صاحبة المال.

فقول: ما شاء الله لا قوة إلا بالله؛ استسلام وتفويض، وأنه ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، وأن ما اجتمع عندها من المال فهو بقدرة الله جلَّ جلاله وقوته لا بقدرة المرأة وقوتها، ولو شاء الله لنزع البركة منه فلم يجتمع، فالمرأة لا تملك من أمرها شيئًا وليس لها حيلة في دفع شر، ولا قوة في جلب خير إلا بإرادة الله تعالى. وقد قال النبي ﷺ: «**ألا أعلمك كلمة هي من كنوز الجنة: لا حول ولا قوة إلا بالله**»[(٣)]. وقد كان النبي ﷺ نفسه يذكر الله ويتعوذ به من سوء المنقلب في

(١) سورة الكهف، الآية: ٣٩.

(٢) مسند أحمد، رقم: ١٥٦٤٠، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب القدر، باب لا حول ولا قوة إلا بالله.

المال وذلك كلما خرج في سفر وكلما عاد من السفر، قال ﷺ: «**اللهم إني أعوذ بك من وعثاء السفر، وكآبة المنظر، وسوء المنقلب في المال والأهل**»(١).

٧- الإنفاق في سبيل الله:

قال الله تعالى: ﴿مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّاْئَةُ حَبَّةٍ ۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ﴾(٢).

يضرب الله جلَّ جلاله مثل التي تنفق نفقة في سبيل الله كمثل الزارع الذي يـــزرع في الأرض حـــبة فتنبت الحبة سبع سنابل في كل واحدة منها مائة حبة؛ فيكون نتاج الحبة الواحدة سبعمائة حبة والله يضاعف لمن يشاء؛ فكذلك الدرهم في سبيل الله يصبح سبعمائة درهم، فالمنفقة في سبيل الله إذا كانت صالحةً والمال طيـــبًا وتضعه موضعه ينميه الله عزَّ وجلَّ حتى يصير ثوابه إلى سبعمائة ضعف أو أكثر.

وقال تعالى: ﴿مَّن ذَا ٱلَّذِى يُقْرِضُ ٱللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَٰعِفَهُۥ لَهُۥٓ أَضْعَافًا كَثِيرَةً ۚ وَٱللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْصُۜطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ﴾(٣)؛ وفي هذه الآية يحث الله عزَّ وجلَّ على الإنفـــاق في ســـبيل الله وسمـــاه قرضًا تأكيدًا على الرد، وأنه تعالى يرد القرض لصاحبته أضعافًا كثيرة، والكثير من الله لا يحصى، وأن الله يقبض ويبسط فأنفقوا ولا تـــبالوا لأن الله هو الرزاق يضيق على من يشاء من عباده في الرزق، ويوسعه على آخرين له الحكمة البالغة في ذلك، وإليه ترجعون يوم القيامة.

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب الحج، باب استحباب الذكر إذا ركب دابته متوجهًا لسفر.

(٢) سورة البقرة، الآية: ٢٦١.

(٣) سورة البقرة، الآية: ٢٤٥.

وسـبل الله التي يمكن للمؤمنة أن تنفق مالها فيها كثيرة وأعظمها الجهاد في سبيل الله لإعلاء كلمة الله ونشر الإسلام، وعن ابن عباس: الجهاد والحج يضعف الدرهم فيهما إلى سبعمائة ضعف.

٨- الزكاة والصدقة:

قـال الله تعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا﴾[(١)]، وأتى رجل من بني تميم رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله، إني ذو مال كثير وذو أهل وولد وحاضرة فأخبرني كيف أنفق وكيف أصنع؟ فقال رسول الله ﷺ: «**تُخرج الزكاة من مـالك فإنهـا طُهـرة تطهـرك، وتصل أقرباءك وتعرف حق السائل والجار والمسكين**»[(٢)].

لقـد فرض الله تعالى على الأموال صدقة معينة هي الزكاة المفروضة، وشرع صـدقة غـير معينة وهي صدقة التطوع؛ وذلك لتطهير أصحابها من دنس البخل والطمـع والدناءة والقسوة على الفقراء والبائسين، وما يتصل بذلك من الرذائل. وتزكـية أنفسـهم بهـا ورفعها بالخيرات والبركات حتى ينالوا السعادة في الدنيا والآخـرة. فالـزكاة اسم لما يخرجه الإنسان من حق الله تعالى إلى الفقراء؛ ومن أوصاف المتقين الذين هم في الآخرة في جنات وعيون أنهم كانوا قبل ذلك محسنين وفي أموالهم حق للسائل والمحروم.

قال رسول الله ﷺ: «**ما تصدق أحد بصدقة من طيب، ولا يقبل الله إلا الطيب، إلا أخذها الرحمن بيمينه وإن كانت تمرة، فتربو في كف الرحمن حتى تكون**

---

(١) سورة التوبة، الآية: ١٠٣.

(٢) مسند أحمد، رقم: ١٢٣٣٤، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

أعظم من الجبل كما يربي أحدكم فَلُوَّه أو فَصيله»[(١)]؛ فالله تبارك وتعالى ينمي الصدقة ويربيها لصاحبتها حتى أن التمرة تصبح أكبر من الجبل مصداقًا لقوله تعالى: ﴿يَمۡحَقُ ٱللَّهُ ٱلرِّبَوٰاْ وَيُرۡبِي ٱلصَّدَقَٰتِۗ﴾[(٢)]. بل لقد أقسم النبي ﷺ على أن مال المرأة لا ينقص من صدقة تصدقت بها منه بل يبارك لها فيه بما يجبر نقصه الحسي؛ فقال ﷺ: «**ثلاثة أقسم عليهن وأحدثكم حديثًا فاحفظوه ... ما نقص مال عبد من صدقة**»[(٣)]، والصدقة تدفع المفسدات عن مال المرأة، والإخلاف عليه بما هو أكثر وأطيب وأنفع؛ كما قال عزَّ وجلَّ: ﴿وَمَآ أَنفَقۡتُم مِّن شَيۡءٖ فَهُوَ يُخۡلِفُهُۥۖ وَهُوَ خَيۡرُ ٱلرَّٰزِقِينَ﴾[(٤)]؛ وكما أخبر النبي ﷺ عن ربه: «**يا ابن آدم أَنفِق أُنفق عليك**»[(٥)]، وكما في دعاء الملكين، قال رسول الله ﷺ: «**ما من يوم يصبح العباد فيه إلا ملكان ينـــزلان فيقول أحدهما: اللهم أعط منفقًا خلفًا، ويقول الآخر: اللهم أعط ممسكًا تلفًا**»[(٦)]؛ وهذا يحتمل أن يكون الخلف في المال نفسه بتيسير أسباب زيادته عن طريق التوفيق في العمل والتجارة وغير ذلك، والإخلاف في الآخرة بإجزال الأجر وتضعيف الثواب. قال البيهقي رحمه الله: استنـــزلوا الرزق بالصدقة.

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب كل نوع من المعروف صدقة.

(٢) سورة البقرة، الآية: ٢٧٦.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٨٩٤.

(٤) سورة سبأ، الآية: ٣٩.

(٥) أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب الحث على النفقة وتبشير المنفق بالخلف.

(٦) أخرجه البخاري في كتاب الزكاة، باب قول الله تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنۡ أَعۡطَىٰ وَٱتَّقَىٰ﴾.

٩- صلة الرحم:

قال رسول الله ﷺ: **«من أحب أن يُبسَط له في رزقه، ويُنسأ له في أثره، فليَصل رحمه»**(١).

لقد أمر الإسلام بصلة الرحم ومما رتب على وصلها البسط في الرزق، فمن أحبت أن يُبسط لها في رزقها فلتصل رحمها، ومعنى البسط في الرزق البركة فيه؛ فصلة الأقارب صدقة والصدقة تربي المال وتزيد فيه فينمو بها ويزكو.

وقال النبي ﷺ: **«تعلموا من أنسابكم ما تصلون به أرحامكم، فإن صلة الرحم محبة في الأهل، مثراة في المال، منسأة في الأثر»**(٢) ومعنى قوله: **«منسأة في الأثر»** يعني به: الزيادة في العمر. فالنبي ﷺ يدعو إلى معرفة الأقارب من ذوي الأرحام حتى يمكن وصل رحمهم بالتقرب إليهم والشفقة عليهم والإحسان إليهم؛ ومن المنافع التي جعلها الله تعود على واصلة الرحم الثراء في المال، فكما جعل الله عزَّ وجلَّ صلة الرحم سبب لزيادة العمر فإنه جلَّ جلاله جعلها أيضًا سبب لزيادة المال وكثرته.

١٠- المتابعة بين الحج والعمرة:

قال رسول الله ﷺ: **«تابعوا بين الحج والعمرة، فإنهما ينفيان الفقر والذنوب، كما ينفي الكير خبث الحديد والذهب والفضة، وليس للحجة المبرورة ثواب إلا**

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب من بسط له في الرزق بصلة الرحم.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٦١٢.

الجــنة»[1]، وفي رواية أخرى: **«تابعوا بين الحج والعمرة فإن متابعة بينهما تزيد في العمر والرزق وتنفيان الذنوب كما ينفي الكير خبث الحديد»**[2].

حث النبي ﷺ المؤمنين بأن يتابعوا بين الحج والعمرة، ففضلاً عما فيهما من الأجــر العظيم والثواب الجزيل فإنهما يزيلان الفقر ويزيدان في الرزق كما تزيد الصدقة المال، ويزيلان الذنوب كما تزيل النار خبث الحديد، وفوق كل هذا فإن الحجــة المقــبولة ليس لها جزاء إلا الجنة. وقد أمر الله تعالى بالحج والعمرة فقال تعالى: ﴿وَأَتِمُّوا۟ ٱلْحَجَّ وَٱلْعُمْرَةَ لِلَّهِ﴾[3].

إن الــنبي ﷺ حــين يؤكد على أن الحج والعمرة يزيلان الذنوب والفقر، ويزيدان في الرزق فإنه لا ينطق عن الهوى أو من عند نفسه وإنما يقول ما أمره به رب العــالمين جــلَّ جلاله الذي أرسله رحمة للعالمين ورسولاً إلى الناس أجمعين ليــبلغهم رســالة الله تبارك وتعالى وليدلهم على كل ما فيه خير لهم في دنياهم وآخــرتهم، وليحذرهم من كل ما فيه شر لهم في دنياهم وآخرتهم؛ وقد قال الله تعــالى عــنه: ﴿وَمَا يَنطِقُ عَنِ ٱلْهَوَىٰٓ ۝٣ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْىٌ يُوحَىٰ﴾[4]؛ فما يخبرنا به رســول الله ﷺ فهو وحي من الله تعالى الذي بيده الرزق وهو الذي جعل الحج والعمرة يزيلان الفقر ويزيدان الرزق؛ فبيده الأمر كله تبارك الله رب العالمين.

---

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٦٥٠.

(٢) مسند أحمد، رقم: ١٥٦٣٧، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده حسن.

(٣) سورة البقرة، الآية: ١٩٦.

(٤) سورة النجم، الآيتان: ٣-٤.

١١- العمل بالحلال:

لقد حث الإسلام على العمل وأمر أن يكون العمل في شيء حلال طيب مقبول لأجل تحصيل منافعه التي جعلها الله ثمار الحلال ومنها حفظ المال والبركة فيه وزيادته، ونهى عن كل عمل حرام أو فيه شيء من الإثم لأجل اجتناب النتائج السيئة التي رتبها الله على الحرام ومنها خسارة المال بعضه أو جميعه، وهذا في الدنيا فقط، أما في الآخرة فالعقاب أعظم من ذلك وأشد وهو عذاب النار وبئس المصير. ولأجل ذلك أمر رسول الله ﷺ الناس بأن يحرصوا على أخذ الحلال وترك الحرام فقال ﷺ: «**أيها الناس! اتقوا الله وأجملوا في الطلب. فإن نفسًا لن تموت حتى تستوفي رزقها، وإن أبطأ عنها. فاتقوا الله وأجملوا في الطلب. خذوا ما حلَّ، ودعوا ما حَرُمَ**»[1]. وقد قيل: يا رسول الله، أي الكسب أطيب؟ قال: «**عمل الرجل بيده، وكل بيع مبرور**»[2]. أي كل بيع مقبول حلال لا يخالطه شيء من الإثم. ومن شرط العمل الحلال أن لا يعتقد أن الرزق من الكسب بل من الله تعالى بهذه الواسطة.

١٢- الشكر لله على النعمة:

قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقۡنَٰكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمۡ إِيَّاهُ تَعۡبُدُونَ﴾[3]. وقال تعالى: ﴿فَكُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ حَلَٰلٗا طَيِّبٗا وَٱشۡكُرُواْ نِعۡمَتَ ٱللَّهِ إِن كُنتُمۡ إِيَّاهُ تَعۡبُدُونَ﴾[4].

---

(١) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٧٤٣.

(٢) مسند أحمد، رقم: ١٧١٩٨، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

(٣) سورة البقرة، الآية: ١٧٢.

(٤) سورة النحل، الآية: ١١٤.

يأمـــر الله تعالى عباده المؤمنين بالأكل من رزقه الحلال الطيب وأن يشكروه تعالى على ذلك فإنه المنعم المتفضل به ابتداء الذي يستحق العبادة وحده لا شريك لـــه. والـــرزق والمال نعمة كبيرة من الله تعالى على الإنسان وبدونها لا يستطيع العـــيش، ومـــا دامت المرأة تحب دوام هذه النعمة بل وزيادتها؛ فيجب عليها أن تشكر الله عليها، وقد وعد الله عزَّ وجلَّ مَن شكرته أن يزيدها من فضله، قال الله عزَّ وجلَّ: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾[1]؛ فالآية نص في أن شـــكر الله على الشيء سبب للمزيد منه، ووعد الله حق ولن يخلف الله وعده. ومـــن الشكر معرفة النعمة والتحدث بها، كما قال عزَّ وجلَّ: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾[2]؛ ومـــن التحدث بالنعمة -بالنسبة للمرأة- إظهارها للنساء والله عزَّ وجلَّ يحب ذلك، قال رسول الله ﷺ: «**إذا آتاك الله مالاً فلير عليك، فإن الله يحب أن يرى أثره على عبده حسنًا، ولا يحب البؤس ولا التباؤس**»[3].

ومن الشكر الاعتراف بالنعمة لله، والثناء عليه بها والإحسان إلى خلقه منها، واســـتعمالها في طاعـــة الله، وعدم استعمالها في معاصيه. وهذا بلا شك يوجب حفظهـــا على الشاكرة والمزيد منها. فمن استغلت مالها واستخدمته في طاعة الله عزَّ وجلَّ كان ذلك شكرًا على نعمة المال فكان ذلك سببًا في أن يديم الله عليها الـــرزق ويزيدها منه، فالشكر ليس أن تقول المرأة بلسانها: الحمد لله، الشكر لله. بل إن معنى الشكر أن تستعمل النعمة في إتمام الحكمة التي أريدت بها وهي طاعة

---

(١) سورة إبراهيم، الآية: ٧.

(٢) سورة الضحى، الآية: ١١.

(٣) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٢٥٥.

الله عزَّ وجلَّ. وقد وعد الله تعالى من تطيعه وتؤمن بالله وتعمل الصالحات بأن لها رزق كريم واسع فضلاً عما لها من مغفرة الله تعالى على ذنوبها، قال تعالى: ﴿فَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾[1]. فالشكر يكون بالعمل كما يكون باللسان، كما قال الله تعالى: ﴿اعْمَلُوا ءَالَ دَاوُودَ شُكْرًا﴾[2]؛ أي اعملوا عملاً هو الشكر على ما أنعم به عليكم في الدين والدنيا؛ وهكذا كان النبي ﷺ يفعل؛ فعن عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا صلى قام حتى تفطَّر رجلاه، قالت عائشة: يا رسول الله، أتصنع هذا وقد غُفر لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر؟ فقال: **«يا عائشة، أفلا أكون عبدًا شكورًا»**[3]. وكأن الصلاة والصيام والعبادات كلها هي في نفسها الشكر إذ سدَّت مسدَّه. فظاهر القرآن والسنة أن الشكر بعمل الأبدان دون الاقتصار على عمل اللسان، فالشكر بالأفعال عمل الأركان، والشكر بالأقوال عمل اللسان.

إن الله جلَّ جلاله أمر بأن يطلب الإنسان الرزق من الله ويعبده ويشكره، فقال تعالى: ﴿فَابْتَغُوا عِندَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ﴾[4]؛ وعندما يأمر الله عزَّ وجلَّ عباده المؤمنين بالشكر له فذلك ليس لأجله تعالى فهو جلَّ شأنه وتقدست أسماؤه غني عن العالمين وغني عن شكر الناس أجمعين وليس بحاجة إلى أحد من خلقه بل كل مخلوق بحاجة إليه، فالشكر إنما هو لمصلحة المرأة، لأن نفع الشكر وثوابه يعود على الشاكرة نفسها في الدنيا والآخرة ولهذا يرضى الله لعباده

(١) سورة الحج، الآية: ٥٠.

(٢) سورة سبأ، الآية: ١٣.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب صفة القيامة، باب إكثار الأعمال والاجتهاد في العبادة.

(٤) سورة العنكبوت، الآية: ١٧.

الشـــكر حتى ينفعون أنفسهم، قال تعالى: ﴿وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِۦ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾[1]، وقـــال تعالى: ﴿إِنْ أَحْسَنتُمْ أَحْسَنتُمْ لِأَنفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا﴾[2]؛ ولو كفر الناس جميعًا و لم يشكروا فإن الله تعالى لا يتضرر بذلك فإنه الغني عمن سواه.

وقد يرزق الله امرأة بأموال طائلة ونعم كثيرة اختبارًا لها أتشكر أم تكفر، ولهذا عندما وجد النبي سليمان عليه السلام أن الله قد أنعم عليه نعمًا كثيرة ومعجزات باهرة وكرامات عظيمة حكى الله عزَّ وجلَّ قول نبيه، فقال تعالى: ﴿قَالَ هَٰذَا مِن فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِيٓ ءَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِۦ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ﴾[3]. أي يعود نفع الشكر وثوابه على الشاكر نفسه لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا فَلِأَنفُسِهِمْ يَمْهَدُونَ﴾[4]؛ ولقول النبي ﷺ: «**عُجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له ...**»[5]. وقال الله تعالى: ﴿وَسَيَجْزِى ٱللَّهُ ٱلشَّٰكِرِينَ﴾[6]؛ أي وسيجزي الله الذين يطيعون الله فيما أمرهم به وينتهون عما نهاهم عنه، ويشكرون الله على ما أنعم عليهم من النعم والرزق والمال.

---

(١) سورة لقمان، الآية: ١٢.

(٢) سورة الإسراء، الآية: ٧.

(٣) سورة النمل، الآية: ٤٠.

(٤) سورة الروم، الآية: ٤٤.

(٥) أخرجه مسلم في كتاب الزهد، باب في أحاديث متفرقة.

(٦) سورة آل عمران، الآية: ١٤٤.

إن النجاح مع المال لا يكون في كسبه أو حفظه أو زيادته فحسب، وإنما يكون أيضًا في تجنب خسارته أو تقليله أو هلاكه بالكلية، فكما أن هناك أسبابًا لحفظ المال وزيادته، فهناك أيضًا أسباب لخسارة المال أو تقليله إذا عملت المرأة بأحدها ترتب على ذلك خسارة في مالها أو إقلالاً منه؛ وهذا من العدل الإلهي جزاءً وفاقًا لمن أصرت على أن تركب رأسها وترتكب ما حرَّمه أو نهى عنه الله تعالى ورسوله ﷺ؛ فمن تكره أن يقع لها مكروه في مالها فيذهب كله أو بعضه فيجب عليها أن تتجنب الأسباب التي تؤدي إلى ذلك، وهي أسباب كثيرة؛ وفيما يلي أذكر بعضًا منها وسأكتفي بذكر الدليل إما من كتاب الله تعالى أو من حديث النبي ﷺ مع بعض الشرح لأن المقام هنا لا يتسع لذلك وإنما محل ذلك في الكتاب الآخر «أنت والمال».

١- فعل السيئات:

قال الله تعالى: ﴿وَإِن تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَٰذِهِۦ مِنْ عِندِكَ ۚ قُلْ كُلٌّ مِّنْ عِندِ ٱللَّهِ ۖ فَمَالِ هَٰٓؤُلَآءِ ٱلْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثًا ﴿٧٨﴾ مَّآ أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ۖ وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٍ فَمِن نَّفْسِكَ ۚ﴾(١)؛ أي إن يصبهم قحط وجدب ونقص في الثمار والزروع وضيق في الرزق وضرر في الأموال تشاءموا وتطيروا و لم يعرفوا أن ذلك كله بقضاء الله وقدره، وأن ما يصيبهم هو من قِبل أنفسهم ومن أعمالهم السيئة هم عقوبة لهم بذنوبهم، وما يعفو عنه الله من سيئاتهم أكثر، كما قال تعالى: ﴿وَمَآ أَصَٰبَكُم

(١) سورة النساء، الآيتان: ٧٨-٧٩.

﴿مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا۟ عَن كَثِيرٍ﴾(١)، وكما قال رسول الله ﷺ: **«لا يصيب عبدًا نكبة، فما فوقها أو دونها إلا بذنب، وما يعفو الله عنه أكثر»**(٢).

وقال ﷺ: **«إن الرجل ليُحْرَم الرزق بالذنب يصيبه»**(٣).

٢- الربا:

قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَذَرُوا۟ مَا بَقِيَ مِنَ ٱلرِّبَوٰٓا۟ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ (٢٧٨) فَإِن لَّمْ تَفْعَلُوا۟ فَأْذَنُوا۟ بِحَرْبٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ﴾(٤).

لقد حرَّم الله الربا وهو الزيادة على رأس المال وأمر عباده المؤمنين بترك الربا وتجنبه وتوعدهم بالحرب إن لم يفعلوا ذلك ويطيعوا أمره؛ وقد **«لعن رسول الله ﷺ آكل الربا، ومؤكله، وكاتبه، وشاهديه، وقال هم سواء»**(٥). فالتي تتعامل بالربا لتكسب دراهم معدودة زيادة على رأس مالها إنما هي في الواقع عدوة مالها وتعمل بالسبب الذي يؤدي إلى ضياع مالها بعضه أو كله؛ قال رسول الله ﷺ: **«ما أحد أكثر من الربا إلا كان عاقبة أمره إلى قلة»**(٦). وهذا لا بد حاصل ولو بعد حين مصداقًا لقول الله تعالى: ﴿يَمْحَقُ ٱللَّهُ ٱلرِّبَوٰا۟﴾(٧).

---

(١) سورة الشورى، الآية: ٣٠.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٧٧٣٢.

(٣) مسند أحمد، رقم: ٢٢٢٨٦، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

(٤) سورة البقرة، الآيتان: ٢٧٨-٢٧٩.

(٥) أخرجه مسلم في كتاب المساقاة، باب الربا.

(٦) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٨٤٨.

(٧) سورة البقرة، الآية: ٢٧٦.

٣- إتلاف أموال الناس:

قال رسول الله ﷺ: **«من أخذ أموال الناس يريد أداءها أدّى الله عنه، ومن أخذ يريد إتلافها أتلفه الله»**(١).

هذا علم من أعلام النبوة لما نرى ونسمع مما يحصل ممن يفعل شيئًا من هذين الأمرين. وظاهر الحديث أن من تأخذ أموال الناس عن طريق الدَّيْن أو نحوه وفي نيتها عدم ردها -وهو إتلافها- أتلفها الله في معاشها أو في نفسها في الدنيا لأن الجزاء قد يكون من جنس العمل، وربما يكون الإتلاف عذاب الآخرة، وربما كلاهما.

٤- الحرص والبخل:

﴿إِنَّمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَإِن تُؤْمِنُوا۟ وَتَتَّقُوا۟ يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَلَا يَسْـَٔلْكُمْ أَمْوَٰلَكُمْ ﴿٣٦﴾ إِن يَسْـَٔلْكُمُوهَا فَيُحْفِكُمْ تَبْخَلُوا۟ وَيُخْرِجْ أَضْغَٰنَكُمْ ﴿٣٧﴾ هَٰٓأَنتُمْ هَٰٓؤُلَآءِ تُدْعَوْنَ لِتُنفِقُوا۟ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ فَمِنكُم مَّن يَبْخَلُ وَمَن يَبْخَلْ فَإِنَّمَا يَبْخَلُ عَن نَّفْسِهِۦ وَٱللَّهُ ٱلْغَنِىُّ وَأَنتُمُ ٱلْفُقَرَآءُ وَإِن تَتَوَلَّوْا۟ يَسْتَبْدِلْ قَوْمًا غَيْرَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُونُوٓا۟ أَمْثَٰلَكُم﴾(٢).

إن من تبخل فإنما تبخل على نفسها فتمنع عنها الأجر والثواب ويعود وبال ذلك إليها، لأن الله عزَّ وجلَّ هو الغني عن كل ما سواه ولا يحتاج أموالهم. وقال الله تعالى: ﴿۞ وَمِنْهُم مَّنْ عَٰهَدَ ٱللَّهَ لَئِنْ ءَاتَىٰنَا مِن فَضْلِهِۦ لَنَصَّدَّقَنَّ وَلَنَكُونَنَّ مِنَ ٱلصَّٰلِحِينَ ﴿٧٥﴾ فَلَمَّآ ءَاتَىٰهُم مِّن فَضْلِهِۦ بَخِلُوا۟ بِهِۦ وَتَوَلَّوا۟ وَّهُم مُّعْرِضُونَ﴾(٣). فهؤلاء

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الاستقراض، باب من أخذ أموال الناس يريد أداءها، أو إتلافها.

(٢) سورة محمد، الآيات: ٣٦-٣٨.

(٣) سورة التوبة، الآيتان: ٧٥-٧٦.

اللاتي يبخلن بما عاهدن الله عليه من التصدق وينقضن عهدهن يُعرِّضن أنفسهن للهلاك أو لخسارة بعض ما بأيديهن من المال لأن الله سبحانه وتعالى يسلط عليهن من يفعل ذلك بهن؛ كما قال النبي ﷺ: «**ولم ينقضوا عهد الله وعهد رسوله، إلا سلَّط الله عليهم عدوًّا من غيرهم، فأخذوا بعض ما في أيديهم**»[1]. وقد حذَّر الله تعالى من الشيطان بأنه يخوِّف المرأة من الفقر لتمسك ما بيدها فلا تنفقه في مرضاة الله؛ قال تعالى: ﴿ٱلشَّيۡطَٰنُ يَعِدُكُمُ ٱلۡفَقۡرَ وَيَأۡمُرُكُم بِٱلۡفَحۡشَآءِۖ وَٱللَّهُ يَعِدُكُم مَّغۡفِرَةٗ مِّنۡهُ وَفَضۡلٗاۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٞ﴾[2]؛ فوعد الله تعالى بالفضل لمن تنفق المال في سبيل الله في مقابلة ما يعد به الشيطان من الفقر.

إن الملائكة تدعو الله كل يوم أن يعطي المنفقة خلفًا والممسكة تلفًا؛ قال رسول الله ﷺ: «**ما من يوم يصبح العباد فيه إلا ملكان ينـزلان فيقول أحدهما: اللهم أعط منفقًا خلفًا، ويقول الآخر: اللهم أعط ممسكًا تلفًا**»[3]، ومن المحتمل تلف ذلك المال بعينه أو تلف نفس صاحبة المال.

٥- الشكوى إلى الناس:

قال رسول الله ﷺ: «**من نزلت به فاقة فأنزلها بالناس لم تُسدَّ فاقته. ومن نزلت به فاقة فأنزلها بالله فيوشك الله له برزق عاجل أو آجل**»[4]؛ فمن أصابتها شدة حاجة أو فقر أو ضيق معيشة فعرضتها على الناس وأظهرتها بطريق الشكاية وطلبت إزالة فاقتها

---

(١) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٣٢٤٦.

(٢) سورة البقرة، الآية: ٢٦٨.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الزكاة، باب قول الله تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنۡ أَعۡطَىٰ وَٱتَّقَىٰ ۝ وَصَدَّقَ بِٱلۡحُسۡنَىٰ﴾.

(٤) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٨٩٥.

منهم واعتمدت في سدها على سؤالهم لم تُسدَّ فاقتها و لم تقض حاجتها، وكلما تسد حاجتها أصابتها أخرى أشد منها، لأنها تركت القادر على حوائج جميع الخلق الذي لا يُغلق بابه وقصدت الذين يعجزون عن جلب النفع لأنفسهم ودفع الضرر عنها.

٦- إضاعة المال:

قال رسول الله ﷺ: «**إن الله كره لكم ثلاثًا: قيل وقال، وإضاعة المال وكثرة السؤال**»(١). إن الله عزَّ وجلَّ يكره إضاعة المال؛ وإضاعته تكون بصرفه في غير الأمور الشرعية، والسرف والتبذير في إنفاقه في غير حق، وتعريض المال للتلف، وسبب النهي أنه إفساد والله لا يحب المفسدين، ولأنها إذا أضاعت مالها تعرضت لما في أيدي الناس.

وينهى الله سبحانه أيضًا عن الإسراف والتبذير في إنفاق المال لأن فيه إضاعة وإتلاف للمال فقال تعالى: ﴿وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ۝٢٦ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾(٢)؛ ومن أنفقت درهمًا في حرام أو فساد أو في غير حق فهي مبذِّرة. فالله تبارك وتعالى قد نبَّه المؤمنة بأنها ليست المالكة المطلقة لما لديها من الرزق والمال ولهذا لم يطلق لها الحرية الكاملة في التصرف فيه إسرافًا وتبذيرًا وتضييعًا، وأخبرها بأنه سيسألها يوم القيامة عن مالها فيما أنفقته كما أخبر بذلك رسول الله ﷺ: «**لا تزول قدما ابن آدم يوم القيامة من عند ربه حتى يُسأل عن خمس:... وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه**»(٣).

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الزكاة، باب قول الله تعالى: ﴿لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا﴾.

(٢) سورة الإسراء، الآيتان: ٢٦-٢٧.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٩٦٩.

٧- العمل بالحرام:

قال رسول الله ﷺ: **«أيها الناس! اتقوا الله وأجملوا في الطلب. فإن نفسًا لن تموت حتى تستوفي رزقها، وإن أبطأ عنها. فاتقوا الله وأجملوا في الطلب. خذوا ما حلَّ، ودعوا ما حَرُمَ»**[(١)].

لقد نهى الإسلام عن كل عمل أو بيع حرام لأنه وإن كان ظاهره كسب المال إلا أنه سيؤول إلى خسارة عاجلاً أم آجلاً؛ لأن الإسلام حين ينهى الإنسان عن العمل الحرام فلأجل اجتناب النتائج السيئة التي رتبها الله على الحرام وتطال المال الحرام المكتسب إما بهلاكه أو بضياعه أو بخسارته أو بصرفه على مصائب وأمراض وبلاء أو نحو ذلك.

قال رسول الله ﷺ: **«أيها الناس! إن الله طيب لا يقبل إلا طيبًا، وإن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين فقال: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلرُّسُلُ كُلُواْ مِنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَٱعۡمَلُواْ صَٰلِحًاۖ إِنِّي بِمَا تَعۡمَلُونَ عَلِيمٞ﴾**[(٢)] **وقال: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقۡنَٰكُمۡ﴾**[(٣)]. **ثم ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى السماء يا رب يا رب، ومطعمه حرام، ومشربه حرام، وملبسه حرام، وغُذيَ بالحرام؛ فأنى يُستجاب لذلك»**[(٤)]؛ فحتى الدعاء لا يستجيب الله لها إذا كانت آكلة للحرام، وقد تنبأ النبي ﷺ بأمر لم يكن في زمنه وحذّر من فتنة المال، فقال عليه الصلاة والسلام: **«يأتي على الناس زمان لا يبالي المرء ما أخذ منه أمن الحلال أم من الحرام»**[(٥)].

---

(١) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٧٤٣.

(٢) سورة المؤمنون، الآية: ٥١.

(٣) سورة البقرة، الآية: ١٧٢.

(٤) أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب الحث على الصدقة وأنواعها وأنها حجاب من النار.

(٥) أخرجه البخاري في كتاب البيوع، باب من لم يبال من حيث كسب المال.

٨- كفر النعمة:

قال الله تعالى: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾[١]، وقال تعالى: ﴿وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ ٱللَّهِ فَأَذَاقَهَا ٱللَّهُ لِبَاسَ ٱلْجُوعِ وَٱلْخَوْفِ بِمَا كَانُوا۟ يَصْنَعُونَ﴾[٢]؛ الكفر في اللغة: الستر والتغطية. لقد توعد الله عزَّ وجلَّ من كفرت إنعامه بالعذاب الشديد، وقد مضت سنة الله في خلقه أن من كفرت نعمة الله و لم تشكر لله عليها يسلبها الله منها ويذيقها ضدها كما حدث مع القرى التي كفرت بأنعم الله وذكر الله تعالى قصصها في القرآن؛ فقد مزَّقهم الله عزَّ وجلَّ كل ممزق وفرَّق شملهم فتفرقوا في البلاد؛ قال تعالى: ﴿ذَٰلِكَ جَزَيْنَٰهُم بِمَا كَفَرُوا۟ وَهَلْ نُجَٰزِىٓ إِلَّا ٱلْكَفُورَ﴾[٣]، ولا تظنن امرأة أن كفر النعمة وعدم شكر الله عليها هو الامتناع عن شكرها باللسان، بل إن معنى كفر النعمة أن تستعمل النعمة في غير الحكمة التي أريدت بها ومن ذلك: البغي بالمال والترفع به على خلق الله والتعاظم عليهم والفساد فيهم؛ وهذا ما فعله قارون الذي كان من قوم موسى فخسف الله به وبداره الأرض. ومن كفر النعمة استعمالها في معصية الله؛ فمن استخدمت مالها وتقوت به على ارتكاب المعاصي كان ذلك كفرًا بنعمة المال فكان ذلك سببًا في زوال هذه النعمة والإصابة بضدها وهو الفقر.

---

(١) سورة إبراهيم، الآية: ٧.

(٢) سورة النحل، الآية: ١١٢.

(٣) سورة سبأ، الآية: ١٧.

إن الله جلّ جلاله ينهى عن كفر النعمة لا من أجله تعالى فهو تبارك وتعالى غـني عنا وعن العالمين؛ إنما ينهى عن كفر النعمة لأجل مصلحة المرأة، لأن ضرر الكفر وعقابه يعود على الكافر نفسه في الدنيا والآخرة ولهذا لا يرضى الله لعباده الكفر حتى لا يضرون أنفسهم ولا يتعرضون لعذاب الله تعالى، قال تعالى: ﴿مَّنْ عَمِلَ صَٰلِحًا فَلِنَفْسِهِۦ ۖ وَمَنْ أَسَآءَ فَعَلَيْهَا ۗ وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّٰمٍ لِّلْعَبِيدِ﴾[1]. وقد يغدق الله عزَّ وجلَّ على امرأة بالنعم الكثيرة والمال الجزيل ولا يكون ذلك لمحبة الله لها ورضاه عـنها وأنها أهل لهذه النعم ومستحقةً لها، فقد يكون ذلك استدراجًا واختبارًا لها أتشـكر أم تكفر؛ فمن عصت الله و لم تشكره على نعمه فلن تضر الله شيئًا بل تضـر نفسها وسيعاقبها الله في الدنيا والآخرة بما تستحقه من سلب النعمة منها والعذاب في الآخرة.

---

(١) سورة فصلت، الآية: ٤٦.

كيف تكونين ناجحةً
مع الوقت

كيف تكونين ناجحة مع الوقت

عمر الإنسان ووقته:

قال رسول الله ﷺ: «**إن أحدكم يُجمَع خلقه في بطن أمه أربعين يومًا، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يبعث الله ملكًا يُؤمَر بأربع كلمات ويقال له: اكتب عمله ورزقه وأجله وشقي أو سعيد. ثم يُنفَخ فيه الروح**»[1].

إن الوقت هو أجل الإنسان أي عمره الذي سوف يقضيه في هذه الحياة، وهو وقت قد تم تحديده بدقة تامة بتقدير الخالق تبارك وتعالى بحيث لا يتقدم ساعة ولا يتأخر عن المدة المحددة؛ قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا جَآءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾[2]، وبعد انقضاء الوقت المحدد لوجود الإنسان في الدنيا يأتيه الموت وتُقبض روحه كما نُفخت فيه أول مرة في رحم أمه. قال تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى يَتَوَفَّىٰكُم بِٱلَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِٱلنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰٓ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٦٠﴾ وَهُوَ ٱلْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِۦ وَيُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءَ أَحَدَكُمُ ٱلْمَوْتُ تَوَفَّتْهُ رُسُلُنَا وَهُمْ لَا يُفَرِّطُونَ ﴿٦١﴾ ثُمَّ رُدُّوٓا إِلَى ٱللَّهِ مَوْلَىٰهُمُ ٱلْحَقِّ أَلَا لَهُ ٱلْحُكْمُ وَهُوَ أَسْرَعُ ٱلْحَٰسِبِينَ﴾[3].

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب بدء الخلق، باب ذكر الملائكة.

(٢) سورة الأعراف، الآية: ٣٤.

(٣) سورة الأنعام، الآيات: ٦٠-٦٢.

فبعد انقضاء الأجل يكون الموت، وتحفظ الملائكة روحه وتنزلها حيث شاء الله عزَّ وجلَّ؛ إن كان من الأبرار ففي عليين، وإن كان من الفجار ففي سجين، ثم يكون الرجوع إلى الله يوم القيامة والجزاء على ما عمل الإنسان في هذا الوقت الذي قضاه في الدنيا.

الحساب على الوقت:

إن كل إنسان سوف يُسأل يوم القيامة عن عمره ووقته الذي قضاه في الدنيا؛ فيما قضاه وفيما أبلاه؟ وسيُحاسَب على كل ما عمله، والجزاء سوف يكون من جنس العمل الذي أفنى فيه عمره ووقته؛ فإن كان خيرًا فخير، وإن كان شرًا فشر. قال رسول الله ﷺ: «**لا تزول قدما ابن آدم يوم القيامة من عند ربه حتى يُسأل عن خمس: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وماذا عمِل فيما علِم**»[1].

فإذا كان هذا هو حال الإنسان؛ يولد في هذه الدنيا ثم يقضي وقتًا محددًا فيها ثم يموت ثم يحاسَب على عمله، فلماذا وُلِد ولماذا يموت ولماذا الحياة ولماذا الموت؟ قال الله تعالى: ﴿ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾[2]؛ إذًا فالحياة اختبار مَن من الناس الذي سيكون عمله خيرًا، وهذا يعني أن من قضت عمرها ولم تستغله فيما هو أحسن عملاً فقد ضيعت عمرها ووقتها سدىً ثم تُسأل عن عمرها وتحاسَب على تضييعه وعلى ما عملته فيه من أعمال سيئة، وأن من علِمَت أن كل يوم يمضي هو نقصان من وقت الحياة المحدد لها واقتراب من

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٩٦٩.

(٢) سورة الملك، الآية: ٢.

موعـــد الموت فاستغلت وقتها أحسن استغلال فيما هو خير عملاً فقد كسبت عمرها ووقتها فيما سيعود عليها بالفلاح والنجاح في الدنيا والآخرة.

إذًا فالعمر يمضي يومًا بعد يوم والوقت يسير دون توقف وهو كالسيف إن لم تقطعـــيه قطعك، والنجاح الحقيقي مع الوقت يكون لصالح من تستطيع استغلاله لمصـــلحتها الدنيوية والأخروية، ويكون الوقت لمثل هذه المرأة نعمة عظيمة تُغبط علـــيها، أما من ضيعت وقتها فيما لا نفع لها فيه في الدنيا والآخرة بل ربما ضيعته فيما يعود عليها بالخسران المبين فهي مغبونة في هذه النعمة التي لم تحسن استغلالها وباعتها بثمن بخس.

ولكن كيف تستطيع المرأة أن تنجح في استخدام وقتها وعمرها، وما هي الأعمال التي تُحسَب في أعلى قمة نجاح استغلال الوقت وتُحسَب أيضًا في أكبر قمة الاستفادة من الوقت؟. إن أحسن إجابة يمكن الحصول عليها على هذه الأسئلة تكون ممن أصبحت في موقف ينكشف أمامها الحق وتعلم ساعتها نعمة الوقت وأفضل الأعمال التي كان من الممكن أن تعملها في وقتها وعمرها، إنه موقف الموت وإنه جواب من حضرها الموت، التي تدعو ربها أن يؤخر موتها ولو قليلاً من الوقت حتى تعمل فيه ما قد رأته لحظة الموت أنه من أفضل الأعمال التي يمكن فعلها فيه؛ قال الله تعالى: ﴿وَأَنفِقُوا۟ مِن مَّا رَزَقْنَٰكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِىَ أَحَدَكُمُ ٱلْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَآ أَخَّرْتَنِىٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِّنَ ٱلصَّٰلِحِينَ﴾[1]؛ فالمفرطة في وقتها وعمرها تندم عند الاحتضار وتسأل تمديد عمرها ولو مدة يسيرة لتعمل فيها ما تبين لها أنه أفضل الأعمال التي يُستغل بها الوقت؛ فهي تريد

(١) سورة المنافقون، الآية: ١٠.

أن تتصدق وأن تعمل الأعمال الصالحة التي تؤهلها أن تكون من عداد الصالحات؛ كما قال تعالى: ﴿حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءَ أَحَدَهُمُ ٱلْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ٱرْجِعُونِ ۝٩٩ لَعَلِّيٓ أَعْمَلُ صَٰلِحًا فِيمَا تَرَكْتُ﴾(١)، فالمحتضرة لم تتمن الرجوع إلى أهل أو أموال أو أولاد، ولم تتمن الرجوع لتجمع المزيد من الدنيا أو لتستمتع بالمزيد من الشهوات، ولكنها تمنت الرجوع لتعمل بطاعة الله عزَّ وجلَّ ولتفعل ما ينفعها في آخرتها؛ وهكذا تكون الناجحة مع الوقت فهي تعمل بما تتمنى أن تعمله المحتضرة لو رجعت إلى الدنيا والحياة. قال رجل للنبي ﷺ: يا رسول الله! أي الناس خير؟ قال: «**من طال عمره وحسن عمله**». قال: فأي الناس شر؟ قال: «**من طال عمره وساء عمله**»(٢). فالعمر أو الوقت يحسن أو يسوء بحسب العمل، وكذلك المرأة تكون خيرًا أو شرًا بحسب عملها إن كان حسنًا أو سيئًا.

والناجحة في استغلال الوقت بالأعمال الصالحة لا تنتفع بعمرها فحسب بل إنها تعمل أيضًا بالأسباب التي جعلها الله تعالى سببًا في زيادة العمر، ومن ذلك مثلاً: صلة الرحم؛ فإن رسول الله ﷺ قال: «**من أحب أن يُبسَط له في رزقه، ويُنسأ له في أثره، فليَصل رحمه**»(٣)، وقال ﷺ: «**تعلموا من أنسابكم ما تصلون به أرحامكم، فإن صلة الرحم محبة في الأهل، مثراة في المال، منسأة في الأثر**»(٤) ومعنى قوله: «**منسأة في الأثر**» يعني به: الزيادة في العمر. فقد أمر الإسلام بصلة الرحم ومما رتب على وصلها زيادة العمر وهي منفعة عظيمة جدًا تتمناها المحتضرة

---

(١) سورة المؤمنون، الآيتان: ٩٩-١٠٠.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٨٩٩.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب من بسط له في الرزق بصلة الرحم.

(٤) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٦١٢.

وتدفع أموالها جميعًا فيما لو زيد في عمرها يومًا واحدًا مع أنه كان بإمكانها أن تقدم أقل من ذلك أثناء حياتها وهو صلة الرحم. وهناك مثل آخر على أن الأعمال الصالحة تزيد في العمر، فقد قال النبي ﷺ: «**تابعوا بين الحج والعمرة فإن متابعة بينهما تزيد في العمر والرزق وتنفيان الذنوب كما ينفي الكير خبث الحديد**»(١). وهكذا الأعمال الصالحة جميعًا فإنها خير ما تستغل بها المرأة وقتها لما فيه خير لها في الدنيا والآخرة، عدا ما في بعضها سبب لزيادة العمر ووقت الإنسان في هذه الدنيا التي هي مزرعة الآخرة؛ ولهذا فإن العمر كلما طال في طاعة الله عزَّ وجلَّ فهو من أعظم النعم على المرأة.

نعمة الوقت:

إن الوقت والعمر نعمة من نعم الله تعالى على الإنسان كما أخبر بذلك رسول الله ﷺ: «**نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ**»(٢). الغبن: غَبِنَ الشيء: نسيه أو أغفله أو غلط فيه. وفي البيع: باعه ببخس؛ ومن لا يستعمل الفراغ فيما ينبغي فقد غبن لكونه باع الفراغ ببخس ولم يحمد رأيه.

قال ابن بطال: معنى الحديث أن المرء لا يكون فارغًا حتى يكون مكفيًا صحيح البدن، فمن حصل له ذلك فليحرص على أن لا يغبن بأن يترك شكر الله على ما أنعم به عليه، ومن شكره امتثال أوامره واجتناب نواهيه، فمن فرط في ذلك فهو المغبون. وأشار بقوله «**كثير من الناس**» إلى أن الذي يوفق لذلك قليل. وقال ابن الجوزي: قد يكون الإنسان صحيحًا ولا يكون متفرغًا لشغله بالمعاش،

---

(١) مسند أحمد، رقم: ١٥٦٣٧، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده حسن.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب ما جاء في الرقاق، وأن لا عيش إلا عيش الآخرة

وقـــد يكـــون مستغنيًا ولا يكون صحيحًا، فإذا اجتمعا فغلب عليه الكسل عن الطاعة فهو المغبون، وتمام ذلك أن الدنيا مزرعة الآخرة، وفيها التجارة التي يظهر ربحهـــا في الآخرة، فمن استعمل فراغه وصحته في طاعة الله فهو المغبوط، ومن اســـتعملها في معصية الله فهو المغبون، لأن الفراغ يعقبه الشغل والصحة يعقبها السقم، ولو لم يكن إلا الهرم.

وقال الطيبي: ضرب النبي ﷺ للمكلف مثلاً بالتاجر الذي له رأس مال، فهو يبتغي الربح مع سلامة رأس المال، فطريقه في ذلك أن يتحرى فيمن يعامله ويلزم الصدق والحذق لئلا يغبن، فالصحة والفراغ رأس المال، وينبغي له أن يعامل الله بالإيمـــان، ومجاهدة النفس وعدو الدين، ليربح خيري الدنيا والآخرة. وعليه أن يجتنب مطاوعة النفس ومعاملة الشيطان لئلا يضيع رأس ماله مع الربح. وقوله في الحديث «**مغـــبون فيهما كثير من الناس**» كقوله تعالى ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ ٱلشَّكُورُ﴾ فالكثير في الحديث في مقابلة القليل في الآية.

وقال القاضي أبو بكر بن العربي: اختلف في أول نعمة الله على العبد فقيل: الإيمـــان، وقيل: الحياة، وقيل: الصحة، والأول أولى فإنه نعمة مطلقة، وأما الحياة والصـــحة فإنهمـــا نعمة دنيوية، ولا تكون نعمة حقيقية إلا إذا صاحبت الإيمان وحينئذ يغبن فيها كثير من الناس؛ أي يذهب ربحهم أو ينقص، فمن استرسل مع نفسه الأمارة بالسوء الخالدة إلى الراحة فترك المحافظة على الحدود والمواظبة على الطاعة فقد غبن، وكذلك إذا كان فارغًا فإن المشغول قد يكون له معذرة بخلاف الفـــارغ فإنه يرتفع عنه المعذرة وتقوم عليه الحجة. وقال ابن المنير: إن الناس قد غبن كثير منهم في الصحة والفراغ لإيثارهم لعيش الدنيا على عيش الآخرة.. وإن

العيش الذي اشتغلوا به ليس بشيء بل العيش الذي شغلوا عنه هو المطلوب، ومن فاته فهو المغبون[١].

إن المرأة الفارغة إذا لم تنشغل بعبادة الله وذكره أشغلها الشيطان بما يهلكها في الدنيا والآخرة، فقد قال الله تعالى: ﴿وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَٰنًا فَهُوَ لَهُۥ قَرِينٌ﴾[٢]؛ فيضـــلها الشيطان عن سبيل الحق ويهديها إلى صراط الجحيم ومـــع ذلـــك تحســـب أنها مهتدية، ﴿وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ ٱلسَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُم مُّهْتَدُونَ﴾[٣].

كمـــا أن الفراغ يجلب القلق، والقلق حبيب الفراغ؛ ولهذا تجدين أن من تشغل جميع أوقاتها فلا تترك وقتًا فارغًا إلا وتستثمره في عمل ما لا يقترب القلق مـــنها لأن ذهن الإنسان لا يمكن أن ينشغل بعملين في وقت واحد، فما دامت منشـــغلة بعمل ما فلا يمكن للقلق أن يقتحم حياتها ويشغلها، ولهذا كان الأطباء ينصحون بأن تنشغل المصابة بالقلق بأي عمل كان لأنه الطريقة الوحيدة لعلاجها مما هي فيه من قلق وانهيار عصبي. ومن هنا كان على المرأة أن تغتنم وقتها خاصة أوقات فراغها حتى لا تغبن وتخسر وتصاب بالأمراض العصبية.

وقـــد عني الإسلام بالوقت وأرشد المسلمة إلى العناية بالوقت والحرص على تنظـــيمه والالتزام به وعمارته بالأعمال الصالحة، وما الصلاة الخمس وتوزيعها الدقـــيق على أوقات محددة إلا مثال على الاهتمام بتنظيم وقت المسلمة وعمارته

---

(١) فتح الباري للعسقلاني، ص: ١١/٢٣٠-٢٣١.

(٢) سورة الزخرف، الآية: ٣٦.

(٣) سورة الزخرف، الآية: ٣٧.

على مدار اليوم حتى صارت الصلاة على وقتها أحب العمل إلى الله تعالى؛ فلما سئل النبي ﷺ: أي العمل أحب إلى الله؟ قال ﷺ: «**الصلاة على وقتها**»(١) فلكل صلاة وقت محدد مخصوص فإذا فات هذا الوقت و لم تصليها المسلمة فقد ارتكبت إثمًا كبيرًا وصارت ممن قال الله تعالى عنهم: ﴿فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ ۝ الَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ﴾(٢) و لم تستطع أن تصليها بعد ذلك إلا قضاءً، فالوقت لا ينتظر أحدًا، قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَٰبًا مَّوْقُوتًا﴾(٣).

وهكذا الصيام؛ يكون الإمساك في وقت محدد لا يتأخر عنه دقيقة واحدة، والإفطار في وقت محدد لا يتقدم دقيقة واحدة، وإلا تكون في الحالتين قد أفطرت ووجب عليها القضاء. وهكذا الحج ومناسكه، والزكاة وغير ذلك.

قال الله تعالى: ﴿فَسُبْحَٰنَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ ۝ وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَٰوَٰتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ﴾(٤)؛ فالإسلام دين يعرف قيمة الوقت، ويقدر خطورة الزمن، وقد رتب الحياة الإسلامية وقاسها بالدقائق في نظام محكم دقيق من الصباح إلى المساء. وقال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا﴾(٥)؛ فالله تبارك وتعالى جعل الليل والنهار يتعاقبان ويخلف كل منهما الآخر توقيتًا لعباده لكي يعبدوه ويذكروه ويشكروه، ومن فاته

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة، باب فضل الصلاة لوقتها.

(٢) سورة الماعون، الآيتان: ٤-٥.

(٣) سورة النساء، الآية: ١٠٣.

(٤) سورة الروم، الآيتان: ١٧-١٨.

(٥) سورة الفرقان، الآية: ٦٢.

شيء من ذلك في النهار استدركه في الليل ومن فاته في الليل استدركه في النهار، وقد قال رسول الله ﷺ: **«إن الله عز وجل يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل، حتى تطلع الشمس من مغربها»**(١)؛ فهذا يدل على نعمة الوقت وقيمته حيث جعله الله عزَّ وجلَّ فرصة لعباده لكي يتوبوا إليه ويعبدوه ويذكروه ويشكروه، وميدانًا يتنافس فيه العباد على العمل الصالح ويكون التقدم فيه بحسب كثرة الأعمال الصالحة ولمن جاء بالأفضل كما قال النبي ﷺ: **«من قال لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير في يوم مائة مرة كانت له عدل عشر رقاب، وكُتبت له مائة حسنة، ومُحيت عنه مائة سيئة، وكانت له حرزًا من الشيطان يومه ذلك حتى يمسي، ولم يأت أحد بأفضل مما جاء به إلا أحد عمل أكثر من ذلك»**(٢)، وقال ﷺ: **«من قال حين يصبح وحين يمسي سبحان الله وبحمده مائة مرة لم يأت أحد يوم القيامة بأفضل مما جاء به إلا أحد قال مثل ما قال أو زاد عليه»**(٣). فهذا هو التنافس الحقيقي في الأوقات ﴿وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ ٱلْمُتَنَافِسُونَ﴾(٤) وهذا هو الانتفاع الأعظم من الأوقات الذي تكون نتيجته خلودًا في جنات النعيم، ذلك لأن **«الدنيا ملعونة، ملعون ما فيها، إلا ذِكْرَ الله وما والاه، أو عالمًا أو متعلمًا»**(٥).

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب التوبة، باب قبول التوبة من الذنوب وإن تكررت.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الذكر، باب فضل التهليل والتسبيح والدعاء.

(٤) سورة المطففين، الآية: ٢٦.

(٥) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٣٣٢٠.

استغلال الوقت:

هل تقضي المرأة عمرها ووقتها جميعًا في الصلاة والصيام والذكر وغير ذلك من العبادات والطاعات حتى تكون قد استغلت وقتها في أفضل الأعمال؟.

إن أكثر الناس لا يستطيعون ذلك، ومن رحمة الله تعالى أنه قد أذن لعباده في السعي في معايشهم وطلب رزق الله، قال عزَّ وجلَّ: ﴿هُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلْأَرْضَ ذَلُولًا فَٱمْشُوا۟ فِى مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا۟ مِن رِّزْقِهِۦ ۖ وَإِلَيْهِ ٱلنُّشُورُ﴾(١)، وقال تعالى: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ ٱلصَّلَوٰةُ فَٱنتَشِرُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ وَٱبْتَغُوا۟ مِن فَضْلِ ٱللَّهِ وَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾(٢). بل إن من كرم الله عزَّ وجلَّ أنه جعل الأجر والثواب لأي عمل دنيوي مباح إذا أخلصت المرأة فيه النية لله تعالى، فالأكل والشرب والجماع بل النوم والقيام وكل عمل دنيوي آخر حلال مباح يمكن بالنية الصالحة أن يُحتسَب عبادة ويكون للمرأة فيها الأجر والثواب.

إن استغلال الوقت هو عدم تضييع أي وقت دون الانشغال في عمل مفيد سواء كانت فائدته دنيوية أو أخروية وإلا ضاع جزء من العمر سدىً دون استغلال؛ فرأس مال المرأة عمرها، وإذا كان قد تحدد عمر امرأة ما بستين سنة أو أكثر من ذلك أو أقل، فما هذه السنوات إلا من أيام وما الأيام إلا من ساعات، فما يمضي من أيام أو ساعات فقد مضى من عمرها واقتربت من موعد موتها ومغادرتها لهذه الدنيا كما يقول الشاعر:

إنّا لنفرح بالأيام نقطعها ... وكل يوم مضى جزء من العمر

---

(١) سورة الملك، الآية: ١٥.

(٢) سورة الجمعة، الآية: ١٠.

ومـــن خصائص الوقت سرعة انقضائه، فهو يمر مر السحاب ويجري جري الرياح، وليس بالإمكان استعادته ولا تعويضه، وهو أثمن ما تملكه المرأة؛ وقد دعا النبي ﷺ إلى اغتنام الوقت فقال ﷺ: «**اغتنم خمسًا قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصـــحتك قـــبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك**»[1]؛ فالثلاثة أشياء من أصل الخمسة تتعلق بالوقت، فالحياة وقت، والفراغ وقت، والشباب وقت؛ ومن الضروري اغتنام هذه الأوقات قبل فواتها وحصول عكسها من الموت أو الشغل أو الهرم، وقد كان من دعاء عمر بن الخطاب رضي الله عنه: اللهم إنَّا نسألك صلاح الساعات والبركة في الأوقات.

فالواجـــب عـــلى كل امرأة أن تعرف قيمة أيامها وساعاتها فتغتنمها وتستغلها أحســـن استغلال وبذلك تحقق النجاح مع الوقت، فالسيطرة على الوقت واستثماره استثمارًا أمثل أشبه ما يكون بالعثور على كنـــز مفقود، والوقت هو مفتاح النجاح وبدون تنظيمه واستثماره لن تستطيع المرأة أن تنجح في المجالات المختلفة لحياتها. قال عـــبد الله بن مسعود رضي الله عنه: ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت فيه شمســـه، نقـــص فيه أجلي، ولم يزد فيه عملي. وقال عمر ابن عبد العزيز رحمه الله تعالى: إن الليل والنهار يعملان فيك، فاعمل فيهما. وقال الحسن البصري رحمه الله: يا ابن آدم، إنما أنت أيام، فإذا ذهب يوم ذهب بعضك.

وإذا اســـتطاعت المرأة أن تعرف قدر وقتها وشرف زمانها وأن تدرك أهمية اســـتغلال الوقـــت وفائدته فإنها لن تترك لحظة تضيع من حياتها دون أن تستفيد مـــنها، ومـــن يصـــير حالها هكذا فلن تحتاج أن يضع لها أحد برنامجًا خاصًا بها

---

(١) صحيح الجامع الصغير، رقم: ١٠٧٧.

لاستثمار وقتها لأنها هي أعلم بنفسها وأدرى بالأعمال التي يمكن أن تفعلها أو تنجزها في ساعات يومها.

وإن من أسباب النجاح مع الوقت هو استثمار أوقات الانتظار التي تواجهها كل امرأة وما أكثرها في حياتها، وقد تتكرر عدة مرات في اليوم، فإذا أحسنت المرأة استثمار هذه الأوقات فستجد أنها أنجزت أشياء كثيرة ما كانت لتنجزها لولا استغلالها لأوقات الانتظار، ولا تسأم المرأة من استغلال أي وقت للانتظار سواء كان قليلاً أو كثيرًا فالقليل إذا اجتمع يصبح كثيرًا والدقائق تصبح ساعات؛ حتى الدقيقة أو الثواني المعدودة التي تنتظرها المرأة في مكان ما يمكن استثمارها في قراءة كتاب، فكم من كتب قُرأت باستغلال هذه الدقائق فقط فما بالكِ بأوقات الانتظار التي تكون أطول من ذلك وربما تمتد لساعة أو أكثر عند الانتظار في محل أو عيادة أو مطار، وهذا فضلاً عن ذكر الله تعالى الذي لا يحتاج إلى جهد أو حركة سوى حركة اللسان الخفيفة فتجني المرأة من ذلك من الأجر ما لا يحصيه إلا الله تعالى، وقد قال رسول الله ﷺ: «**كلمتان خفيفتان على اللسان، ثقيلتان في الميزان، حبيبتان إلى الرحمن: سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم**»(١)، وقال ﷺ: «**من قال سبحان الله وبحمده، في يوم مائة مرة، حطت عنه خطاياه، وإن كانت مثل زبد البحر**»(٢).

إن من تغتنم أوقاتها وتحسن استثمارها وتستخدمها استخدامًا أمثل ستشعر بالسعادة والراحة النفسية والاطمئنان القلبي، وستشعر بأن قدرتها على العمل أصبحت أعلى، وأن ثقتها بنفسها أصبحت أكبر، وأنها حققت نجاحًا باهرًا في مجريات حياتها.

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأيمان والنذور، باب إذا قال والله لا أتكلم اليوم...

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الدعوات، باب فضل التسبيح.

كيف تكونين
ناجحةً ومحبوبةً
في الدعوة إلى الله

كيف تكونين ناجحةً ومحبوبةً في الدعوة إلى الله

كل مسلمة داعية إلى الله تعالى:

قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّن دَعَآ إِلَى ٱللَّهِ وَعَمِلَ صَٰلِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ ٱلْمُسْلِمِينَ﴾[1].

إن من محاسن شريعة الإسلام التي أكمل الله بها الدين وأتم بها النعمة أنها أذنت لكل مسلمة أن تكون داعية إلى الله تعالى وأن تدعو إلى هذا الدين الباقي إلى قيام الساعة، فلا يوجد في الإسلام احتكار للدعوة إلى الدين، ولا يمكن للإسلام أن يُختزل ويصبح من اختصاص صنف قليل من الناس يُسمَون رجال الدين -كما هو موجود عند غير المسلمين- ثم لا يكون لعامة المسلمين ذكورهم وإناثهم أي دخل في الدعوة الإسلامية؛ بل قال الله تعالى: ﴿كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ﴾[2] والمعروف: جميع الطاعات، وأول المعروف وأعظمه عبادة الله وحده لا شريك له، وإخلاص العبادة له وترك عبادة ما سواه. وبعد ذلك سائر الطاعات من واجبات ومستحبات كلها تدخل في نطاق المعروف، فكل ما أمر الله تعالى به أو أمر به

---

(١) سورة فُصّلت، الآية: ٣٣.

(٢) سورة آل عمران، الآية: ١١٠.

رسوله ﷺ فإنه معروف. والمنكر: كل ما نهى الله تعالى عنه ورسوله، فجميع المعاصي كبائرها وصغائرها منكر، وأعظم المنكر الشرك بالله عزَّ وجلَّ.

فهذه الآية مدح للأمة المحمدية ذكورها وإناثها؛ أنهم خير أمة خُلقت ووُجدت ما داموا يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر ويؤمنون بالله، وعلى العكس من ذلك فهم لو تركوا هذه الصفات زال عنهم اسم المدح ولحقهم اسم الذم، وكان ذلك سببًا لهلاكهم كما حدث لبني إسرائيل الذين وصفهم الله عزَّ وجلَّ بأنهم ﴿كَانُوا۟ لَا يَتَنَاهَوْنَ عَن مُّنكَرٍ فَعَلُوهُ لَبِئْسَ مَا كَانُوا۟ يَفْعَلُونَ﴾[1] فقد ذمهم الله تعالى على عدم قيامهم بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ليحذر المسلمون أن يرتكبوا مثل الذي ارتكبوه؛ ولهذا حذّر رسول الله ﷺ المسلمين بلهجة شديدة فقال ﷺ: «**والذي نفسي بيده لتأمُرُنَّ بالمعروف ولَتَنْهَوُنَّ عن المنكر أو ليوشكنَّ الله أن يبعث عليكم عقابًا منه فتدعونه فلا يستجيب لكم**»[2]، وهذا لا يخص الرجال فقط بل يشمل النساء أيضًا.

وقد شرَّع رسول الله ﷺ ثلاث درجات لتغيير المنكر حتى لا يبقى لأحد من المسلمات حجة في عدم تغيير المنكر لأنه ليس هناك مسلمة إلا وتستطيع تنفيذ الأمر بإحدى هذه المراتب الثلاث؛ قال ﷺ: «**من رأى منكم منكرًا فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه وذلك أضعف الإيمان**»[3].

ففي الإسلام كل مسلمة هي داعية ويمكنها أن تدعو إلى الدين، وأن تأمر بالمعروف، وأن تنهى عن المنكر، في أي مكان، وفي أي زمان، ولا تحتاج إلى إذن

(١) سورة المائدة، الآية: ٧٩.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٧٦٢.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان، باب وجوب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

أو تصـــريح أو ترخيص لتدعو إلى الله عزَّ وجلَّ لأنها قد أخذت الإذن بل أُمرت من الله تعالى ورسوله ﷺ بذلك بشرط أن تلتزم بالشروط التي حددها الإسلام، وتطبق القواعد والدرجات والآداب التي رسمها لهذه المهمة، وأن تعمل بالأسباب الـــتي تؤدي إلى نجاح هذه المهمة الكبيرة والخطيرة التي كُلِّف بها الأنبياء والرسل منذ آدم عليه السلام إلى خاتم الأنبياء والرسل محمد ﷺ؛ ولا شك أن من تقوم بما قام به الأنبياء والرسل فسوف يكتب الله عزَّ وجلَّ لها أجرًا عظيمًا لا يعلم قدره إلا هو سبحانه وتعالى.

إخلاص النية لله تعالى:

إن أول ما يجب على المسلمة التي تريد أن تدعو أحدًا من الناس إلى الله عزَّ وجلَّ أن تكون نيتها خالصة لوجه الله تعالى لا أن تكون دعوتها رياءً وسمعة ومن أجل أن تُمدح ويقال عنها كذا وكذا من الأوصاف الحسنة أو من أجل أن تنال بدعوتها شيئًا من الدنيا؛ فقد قال رسول الله ﷺ: «**الأعمال بالنية، ولكل امرئ ما نـــوى، فمـــن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجـــرته لدنـــيا يصيبها أو امرأة يتزوجها فهجرته إلى ما هاجر إليه**»[1]. فمن كان قصـــدها الله تعالى من وراء دعوتها فلها الأجر والثواب، ومن كان قصدها غير ذلك فالله تبارك وتعالى يكلها إليه.

الصفات المطلوبة في المرأة الداعية:

هـــناك ثلاث صفات ينبغي أن تتحلى بها الداعية والآمرة بالمعروف والناهية عن المنكر وهي:

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الإيمان، باب ما جاء إن الأعمال بالنية والحسبة.

الصفة الأولى: العلم: أن تكون عالمةً بما تدعو إليه وبالمعروف الذي تأمر به، والمنكر الذي تنهى عنه، وذلك يختلف باختلاف الشيء؛ فإن كان من الواجبات الظاهرة كالصلاة والصيام ونحوها، والمحرمات المشهورة كالزنا والخمر ونحوها فكل المسلمين علماء بها. وإن كان من دقائق الأفعال والأقوال ومما يتعلق بالاجتهاد لم يكن للعوام مدخل فيه ولا لهم إنكاره بل ذلك للعلماء.

الصفة الثانية: الرفق: أن تكون رفيقةً حكيمةً بما تدعو إليه وبما تأمر به وفيما تنهى عنه لتكون أقرب إلى تحصيل المطلوب، قال الله تعالى: ﴿ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ﴾(١). وقال المصطفى ﷺ: «**إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا يُنزع من شيء إلا شانه**»(٢). قال الإمام الشافعي رحمه الله تعالى: من وعظ أخاه سرًا فقد نصحه وزانه، ومن وعظه علانية فقد فضحه وشانه.

فلا بد من أن تدعو برفق ولين وحكمة، وبشفقة ولطف، من غير عنف وغضب، وأن لا تقصد بذلك الإذلال، وتمييز نفسها بالعلم، وإذلال صاحبتها بالجهل.

الصفة الثالثة: الصبر: أن تكون صبورةً على الأذى. كما حكى الله سبحانه عن وصية لقمان الحكيم لابنه ليمتثلها الناس ويقتدوا بها لأنها وصية نافعة: ﴿يَٰبُنَيَّ أَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ وَأۡمُرۡ بِٱلۡمَعۡرُوفِ وَٱنۡهَ عَنِ ٱلۡمُنكَرِ وَٱصۡبِرۡ عَلَىٰ مَآ أَصَابَكَۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ

---

(١) سورة النحل، الآية: ١٢٥.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة، باب فضل الرفق.

عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾[١]. وأوصى بعض السلف بنيه فقال: إذا أراد أحدكم أن يأمر بالمعروف فليوطن نفسه على الصبر وليثق بالثواب من الله، فمن وثق بالثواب من الله لم يجد مس الأذى.

فالعلم يكون قبل الأمر والنهي، والرفق يكون في حالة الأمر والنهي، والصبر يكون بعد الأمر والنهي.

عدم الكمال ليس مانعًا من الدعوة:

ومن الأمور المهمة التي على المرأة الداعية والآمرة بالمعروف والناهية عن المنكر أن تضعها في اعتبارها أن عدم كمالها في العمل بالطاعات والانتهاء عن المنكرات لا يمنع من واجبها في القيام بالدعوة إلى الخير والمعروف، أو قيامها في إنكار المنكرات وتغييرها؛ فقد قال العلماء: (لا يُشترط في الآمر والناهي أن يكون كامل الحال ممتثلاً ما يأمر به، مجتنبًا ما ينهى عنه، بل عليه الأمر وإن كان مخلاً بما يأمر به، والنهي وإن كان متلبسًا بما ينهى عنه؛ فإنه يجب عليه شيئان: أن يأمر نفسه وينهاها، ويأمر غيره وينهاه، فإذا أخل بأحدهما كيف يباح له الإخلال بالآخر)[٢].

عدم الاستجابة ليس مانعًا من الدعوة:

لا تسقط الدعوة إلى الله عن مسلمة إذا ظنت أنها لا تفيد، بل عليها أن تدعو إلى الخير وأن تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر بقدر استطاعتها وبذلك تبرأ ذمتها، أما القبول والاستجابة والهداية فليست إليها؛ فقد قال الله تعالى: ﴿مَّا عَلَى

(١) سورة لقمان، الآية: ١٧.

(٢) شرح صحيح مسلم للنووي، ص: ٢٣/٢.

ﭐلرَّسُولِ إِلَّا ٱلْبَلَٰغُۗ﴾[1]؛ أي عليها البلاغ وليس لها الهداية والتوفيق ولا الثواب، فالله عزَّ وجلَّ يهدي من يشاء ويضل من يشاء، وله الحكمة البالغة والحجة الدامغة، وهو عليم بمن يستحق الهداية ممن يستحق الضلالة، وهو الذي ﴿لَا يُسْـَٔلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْـَٔلُونَ﴾[2] وما ذلك إلا لحكمته ورحمته.

الداعية المسلمة فائزة:

إن الداعية إلى الله فائزة في جميع الأحوال؛ إما بأجر الدعوة، وإما بأجر الدعوة وأجر هداية الآخرين، وقد قال رسول الله ﷺ: «**فوالله! لأن يهدي الله بك رجلاً واحدًا خير لك من أن يكون لك حمر النعم**»[3]، وهي مؤيدة ومنصورة من الله لأنها تدعو إلى دينه الحق، فغيرها من داعيات الأديان الأخرى يبذلن قصارى جهدهن وينفقن الأموال الطائلة في سبيل دعوتهن، وليس لهن عند الله إلا الوزر والسيئات، وأموالهن تصير حسرة عليهن، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ لِيَصُدُّواْ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِۚ فَسَيُنفِقُونَهَا ثُمَّ تَكُونُ عَلَيْهِمْ حَسْرَةً ثُمَّ يُغْلَبُونَۗ وَٱلَّذِينَ كَفَرُوٓاْ إِلَىٰ جَهَنَّمَ يُحْشَرُونَ﴾[4]. أما المسلمة فهي على العكس من ذلك؛ فهي مأجورة على كل حال، وقد وعد الله المنفقة في سبيل الله أن يضاعفها أضعافًا كثيرة ويغفر لها ويدخلها الجنة، كما أن دعوتها منصورة ومؤكدة النجاح ولا بد أن يكون لها آثار وثمار؛ لأنها دعوة إلى خاتم الأديان الموافق للفطرة التي فطر الله الناس عليها، الذي ارتضاه الله للناس جميعًا ولا يقبل دينًا غيره.

---

(١) سورة المائدة، الآية: ٩٩.

(٢) سورة الأنبياء، الآية: ٢٣.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب المغازي، باب: غزوة خيبر.

(٤) سورة الأنفال، الآية: ٣٦.

كيف تكونين
ناجحةً وفالحةً ومحبوبةً
في الدنيا والآخرة

كيف تكونين ناجحة وفالحة ومحبوبة في الدنيا والآخرة

إن للنجاح والفلاح في الدنيا والآخرة أسباب ذكرها الله عزَّ وجلَّ في كتابه الكـــريم، وذكرها رسول الله ﷺ في أحاديثه النبوية الشريفة، ولا بد للمرأة التي تحرص على النجاح والفلاح في الدنيا والآخرة من أن تأخذ بهذه الأسباب وتعمل بهـــا، وهي بذلك أيضًا تكون محبوبة من الله تعالى. ومن الأسباب التي ذكرها الله عزَّ وجلَّ في القرآن:

تطبيق شرائع الإسلام:

قال الله تعالى: ﴿ذَٰلِكَ ٱلْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۝٢ ٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِٱلْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ۝٣ وَٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَآ أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِٱلْءَاخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ۝٤ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ۝٥﴾[1].

فقـــد وصف الله تعالى هؤلاء المتقون بالفلاح وهو النجاح والفوز في الدنيا والآخـــرة، وقرر أنهم على هدىً من الله تعالى؛ أي على نور من ربهم واستقامة على ما جاءهم به، وأنهم هم المفلحون؛ أي المنجحون الذين أدركوا ما طلبوا عند الله بأعمـــالهم وإيمانهم بالله وكتبه ورسله من الفوز بالثواب والخلود في الجنات،

---

(١) سورة البقرة، الآيات: ٢-٥.

ونجـــوا من شر ما منه هربوا مما أعد الله لأعدائه من العقاب؛ وذلك لأنهم قاموا بتطبيق شرائع الإسلام فآمنوا بالغيب وأقاموا الصلاة وأنفقوا مما رزقهم الله، كما أنهم آمنوا بما أُنزل إلى محمد ﷺ وما أُنزل من قبله وبالآخرة أي بالبعث والقيامة والجنة والنار والحساب والميزان هم يوقنون.

ولأن هذه الأعمال من أعمال المتقين وهي سبب للنجاح والفلاح في الدنيا والآخـــرة فقـــد أمـــر الله عزَّ وجلَّ عباده بأن يتقوه فقال تعالى: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[١]؛ وجعـــل تعـــالى الأتقى هو الأكرم عنده فقال تعالى: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾[٢]، وقـــال رســـول الله ﷺ: «**اتق الله حيث ما كنت**»[٣].

وذكر الله تبارك وتعالى ما أعده عنده للذين اتقوه فقال تعالى: ﴿لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِندَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾[٤]؛ وقال تعالى: ﴿۞ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾[٥] ويكفي المتقية نجاحًا وفلاحًا في الدنيا والآخرة أن الله عزَّ وجلَّ يحبها؛ قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ﴾[٦].

---

(١) سورة البقرة، الآية: ١٨٩.

(٢) سورة الحجرات، الآية: ١٣.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٦١٨.

(٤) سورة آل عمران، الآية: ١٥.

(٥) سورة آل عمران، الآية: ١٣٣.

(٦) سورة التوبة، الآية: ٤.

وقد أكد رسول الله ﷺ فلاح ونجاح من حافظت على إقامة شرائع الإسلام مثل الصلاة والصيام والزكاة فعن طلحة بن عبيد الله «أن أعرابيًا جاء إلى رسول الله ﷺ ثائر الرأس فقال: يا رسول الله، أخبرني ماذا فرض الله عليَّ من الصلاة؟ فقال: «**الصلوات الخمس إلا أن تَطَّوَّع شيئًا**». فقال: أخبرني بما فرض الله عليَّ من الصيام؟ فقال: «**شهر رمضان إلا أن تَطَّوَّع شيئًا**». فقال: أخبرني بما فرض الله عليَّ من الزكاة؟ قال فأخبره رسول الله ﷺ شرائع الإسلام. قال: والذي أكرمك بالحق، لا أتطوع شيئًا ولا أنقص مما فرض الله عليَّ شيئًا. فقال رسول الله ﷺ: «**أفلح إن صدق. أو دخل الجنة إن صدق**»[(1)]. وعن حريث بن قبيصة قال: قدمت المدينة فقلت: اللهم يسر لي جليسًا صالحًا، قال: فجلست إلى أبي هريرة فقلت: إني سألت الله أن يرزقني جليسًا صالحًا، فحدثني بحديث سمعته من رسول الله ﷺ لعل الله أن ينفعني به، فقال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**إن أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة من عمله صلاته، فإن صلحت فقد أفلح وأنجح، وإن فسدت فقد خاب وخسر**»[(2)].

الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر:

ومن أسباب النجاح والفلاح في الدنيا والآخرة ما أمر الله به من الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر إذ قال الله تعالى: ﴿وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ ۚ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾[(3)]؛ وأكد هذا الأمر

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب وجوب صوم رمضان.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٣٣٧.

(٣) سورة آل عمران، الآية: ١٠٤.

رسول الله ﷺ بقوله: «**من رأى منكم منكرًا فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه وذلك أضعف الإيمان**»(١).

فعلى المسلمة أن تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر سواء كانت في بيتها أو في مكان عملها أو في أي مجتمع من مجتمعات النساء، ولا ينبغي لها أن تضعف أو تستحي من ذلك بل تأمر وتنهى وتصبر على ذلك ولا تنتظر الاستجابة فإن النتائج بيد الله تعالى، فإن فعلت ذلك تكون قد أدت ما عليها وبرَّأت ذمتها واتصفت بصفة عظيمة من صفات المؤمنين واستحقت رحمة الله كما قال عزَّ وجلَّ: ﴿وَٱلْمُؤْمِنُونَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَآءُ بَعْضٍۚ يَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَيُؤْتُونَ ٱلزَّكَوٰةَ وَيُطِيعُونَ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥٓۚ أُو۟لَٰٓئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ ٱللَّهُۗ﴾(٢)، كذلك تكون قد عملت بأحد الأسباب التي تجعلها من الناجحات الفالحات في الدنيا والآخرة.

ذكر الله عزَّ وجلَّ:

قال الله تعالى: ﴿وَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾(٣)، وقال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾(٤)، وقال تعالى: ﴿وَٱذْكُر رَّبَّكَ فِى نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ ٱلْجَهْرِ مِنَ ٱلْقَوْلِ بِٱلْغُدُوِّ وَٱلْءَاصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ ٱلْغَٰفِلِينَ﴾(٥).

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان، باب وجوب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

(٢) سورة التوبة، الآية: ٧١.

(٣) سورة الأنفال، الآية: ٤٥، وسورة الجمعة، الآية: ١٠.

(٤) سورة الأحزاب، الآية: ٤١.

(٥) سورة الأعراف، الآية: ٢٠٥.

أمر الله تعالى عباده بأن يذكروه ويكثروا من ذلك لما لهم في ذلك من جزيل الثواب، وجميل المآب، والنجاح والفلاح في الدنيا والآخرة.

ولتيسير النجاح والفلاح للعبد في الدنيا والآخرة بسبب الذكر فإن الله تعالى لم يجعل له حدًّا ينتهي إليه و لم يعذر أحدًا في تركه إلا مغلوبًا على تركه فقال تعالى: ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ﴾[1]؛ بالليل والنهار، في البر والبحر، وفي السفر والحضر، والغنى والفقر، والسقم والصحة، والسر والعلانية، وعلى كل حال. فإذا فعلتم ذلك صلّى عليكم هو وملائكته.

وقد بلّغ رسول الله ﷺ العباد بفضل الذكر وبكونه سبب للنجاح والفوز في الدنيا والآخرة فقال عليه الصلاة والسلام: «**ألا أنبئكم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليككم وأرفعها في درجاتكم، وخير لكم من إنفاق الذهب والوَرِق، وخير لكم من أن تَلْقَوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم**»؟ قالوا: بلى، قال: «**ذِكْرُ الله**». قال معاذ بن جبل: ما شيء أنجى من عذاب الله، من ذكر الله[2].

الإيمان بالرسول ﷺ ونصرته واتباعه:

قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِي التَّوْرَاةِ وَالْإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۙ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾[3].

---

(١) سورة النساء، الآية: ١٠٣.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٦٨٨.

(٣) سورة الأعراف، الآية: ١٥٧.

إن أحد أسباب النجاح والفلاح في الدنيا والآخرة هو الإيمان برسول الله ﷺ واتباعه والسير على نهجه، واتباع القرآن والوحي الذي جاء به مبلغًا إلى الناس، وطاعته فيما أمر والانتهاء عما نهى عنه وزجر. واتباع النبي ﷺ وطاعته طاعة لله كما قال تعالى: ﴿مَّن يُطِعِ ٱلرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ ٱللَّهَ﴾[(١)]؛ وما ذاك إلا لأن النبي ﷺ ما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى، ولهذا كان جزاء من تتبع محمدًا ﷺ أن تنال محبة الله عزَّ وجلَّ، قال الله تعالى: ﴿قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ﴾[(٢)]؛ وما أدراكِ بامرأة يحبها الله تعالى؟ فهو قمة النجاح والفلاح والفوز في الدنيا والآخرة؛ قال عزَّ وجلَّ: ﴿وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ يُدْخِلْهُ جَنَّٰتٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَا ۚ وَذَٰلِكَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ﴾[(٣)].

التوبة والإيمان والعمل الصالح:

قال الله تعالى: ﴿فَأَمَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا فَعَسَىٰٓ أَن يَكُونَ مِنَ ٱلْمُفْلِحِينَ﴾[(٤)]، وقال تعالى: ﴿وَتُوبُوٓا۟ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[(٥)].

---

(١) سورة النساء، الآية: ٨٠.

(٢) سورة آل عمران، الآية: ٣١.

(٣) سورة النساء، الآية: ١٣.

(٤) سورة القصص، الآية: ٦٧.

(٥) سورة النور، الآية: ٣١.

فمن أسباب النجاح والفلاح في الدنيا والآخرة أن تتوب المرأة وتؤمن وتعمل الصالحات في الدنيا عسى أن تكون من المفلحات في الآخرة؛ وعسى من الله موجبة فإن هذا واقع بفضل الله ومنته لا محالة.

ولتعلم المرأة أنه مهما عظم ذنبها وكانت عاقبته خسرًا في الدنيا والآخرة سواء كان شركًا بالله أو عقوق الوالدين أو فاحشة الزنا أو عصيان الزوج أو غير ذلك من الذنوب والمعاصي الكبيرة أو الصغيرة فإنها إن تابت منها تاب الله عليها لأنه تعالى غفور رحيم لمن تاب توبة نصوحًا قال عزَّ وجلَّ: ﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا ثُمَّ ٱهْتَدَىٰ﴾(١) وقال تعالى: ﴿فَمَن تَابَ مِنۢ بَعْدِ ظُلْمِهِۦ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ ٱللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ﴾(٢) بل يبدل الله سيئاها حسنات كما وعد تعالى: ﴿إِلَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَٰلِحًا فَأُو۟لَٰٓئِكَ يُبَدِّلُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِهِمْ حَسَنَٰتٍ ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾(٣)، وقد قال رسول الله ﷺ: «**التائب من الذنب كمن لا ذنب له**»(٤)؛ فينبغي على المرأة أن لا تيأس ولا تقنط من رحمة الله؛ قال عزَّ وجلَّ: ﴿لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾(٥).

---

(١) سورة طه، الآية: ٨٢.

(٢) سورة المائدة، الآية: ٣٩.

(٣) سورة الفرقان، الآية: ٧٠.

(٤) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٠٠٨.

(٥) سورة الزمر، الآية: ٥٣.

السمع والطاعة:

قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَن يَقُولُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾[١].

وصف الله عزَّ وجلَّ الذين يقولون سمعًا وطاعة بالفلاح وهو نيل المطلوب والسلامة من المرهوب، والسمع والطاعة واجبة لكتاب الله وسنة رسوله ﷺ وللخلفاء الراشدين والأئمة إذا أمروا بطاعة الله، فعن عبادة بن الصامت قال: دعانا النبي ﷺ فبايعناه «**فقال فيما أخذ علينا أن بايعنا على السمع والطاعة في مَنْشَطِنا ومَكْرَهنا وعُسرنا ويُسرنا وأثرة علينا وأن لا ننازع الأمر أهله، إلا أن تروا كفرًا بواحًا عندكم من الله فيه برهان**»[٢] وفي رواية: «**بايعنا رسول الله ﷺ على السمع والطاعة في العسر واليسر، والمنشط والمكره، وعلى أَثَرَة علينا، وعلى أن لا ننازع الأمر أهله، وعلى أن نقول بالحق أينما كنا لا نخاف في الله لومة لائم**»[٣].

الإحسان:

قال الله تعالى: ﴿فَآتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ ذَٰلِكَ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾[٤].

---

(١) سورة النور، الآية: ٥١.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الفتن، باب قول النبي ﷺ «سترون بعدي أمورًا تنكرونها».

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الإمارة، باب وجوب طاعة الأمراء في غير معصية.

(٤) سورة الروم، الآية: ٣٨.

يأمــر الله تبارك وتعالى بإعطاء ذي القربى حقه من البر والصلة، وكذلك المســكين الذي لا شيء له ينفق عليه أو له شيء لا يقوم بكفايته، وابن السبيل وهــو المســافر المحتاج إلى نفقة وما يحتاج إليه في سفره؛ وقد بيَّن تعالى أن هذه الأعمــال هــي خــير للذين يريدون النظر إليه يوم القيامة وهو الغاية القصوى والفلاح الأكبر ولهذا كان هؤلاء هم المفلحون في الدنيا والآخرة.

حزب الله:

قال الله تعالى: ﴿لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَٰئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِّنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَٰئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾(١).

بــيَّن الله تعــالى أن حــزب الله أي عــباد الله وأهل كرامته هم المفلحون الناجحون الفائزون في الدنيا والآخرة، وهم الذين لا يوادُّون من حادَّ الله ورسوله ولو كانوا من أقرب الأقربين، فهم الذين يقدمون رابطة الدين على رابطة الدم، وقرابة التقوى على قرابة الأبدان، يحبون في الله ويبغضون في الله، ويترضون عمن رضي الله عنه ويسبون من سبه الله ورسوله، ويوالون من يوالي الله ويعادون من يعــادي الله، وهم متبعون لا مبتدعون ويقتدون ولا يبتدون. ومن اتصفت بذلك فهي ممن كتب الله لها السعادة وقررها في قلبها وزين الإيمان في بصيرتها وقواها، ولمــا ســخطت عــلى القرائب والعشائر في الله تعالى عوضها الله بالرضا عنها

(١) سورة المجادلة، الآية: ٢٢.

وأرضاها عنه بما أعطاها من النعيم المقيم والفوز العظيم والفضل العميم وهذا هو النجاح الأكبر في الدنيا والآخرة.

طاعة الزوج:

قال الله تعالى: ﴿ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ بِمَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَآ أَنفَقُوا۟ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ﴾[1]؛ لقد جعل الله عزَّ وجلَّ الرجل قيمًا على المرأة ورئيسها وكبيرها وولي أمرها والحاكم عليها، وفرض على المرأة طاعة الزوج فتطيعه فيما أمرها الله به من طاعته بالمعروف، وقال تعالى: ﴿وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ﴾[2]؛ أي في الفضيلة في الخلق والخلق والمنـزلة وطاعة الأمر والإنفاق والقيام بالمصالح والفضل في الدنيا والآخرة.

فلا تظنن امرأة أن طاعة الزوج بالمعروف أمر هيِّن عند الله عزَّ وجلَّ، بل لقد جعل الإسلام مصير المرأة بيدها إما في الجنة وإما في النار بحسب موقفها من زوجها؛ فإن كانت مطيعة لزوجها بكل ما يأمر به مما ليس فيه معصية، ومؤدية لحقوقه التي أمرها الإسلام بها كانت الجنة هي دارها، وإن كانت على العكس من ذلك دخلت النار ولاقت فيها العذاب الأليم؛ فقد سأل النبي ﷺ امرأة عن حالها مع زوجها فأخبرته بأنها لا تقصر في طاعته وخدمته فقال لها ﷺ: «**فانظري أين أنت منه، فإنما هو جنتك ونارك**»[3]، فالزوج باب للمرأة إما إلى الجنة في حال رضاه عنها، أو للنار عند سخطه عليها بالحق.

---

(١) سورة النساء، الآية: ٣٤.

(٢) سورة البقرة، الآية: ٢٢٨.

(٣) مسند أحمد، رقم: ١٨٩٠٤، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.

فالمــرأة مــأمورة بطاعة الزوج كما هي مأمورة بالصلاة، وكما يعد أداء المرأة للصــلاة عبادة لله فكذلك طاعة الزوج عبادة لله وسبب للنجاح والفلاح في الدنيا والآخــرة، وقد أقسم النبي ﷺ أن المرأة لا تؤدي حق ربها حتى تؤدي حق زوجها، قال ﷺ: «**لو كنت آمرًا أحدًا أن يسجد لغير الله، لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها، والذي نفس محمد بيده! لا تؤدي المرأة حق ربها حتى تؤدي حق زوجها، ولو سألها نفســها وهي على قتب لم تمنعه**»(١)؛ فهذا في غاية المبالغة لوجوب إطاعة المرأة في حق زوجها، فإن السجدة لا تحل لغير الله.

وقد بيَّن الإسلام الأسباب التي إذا عملت بها المرأة دخلت الجنة ومنها طاعة الــزوج الــتي قرنها بالصلاة والصيام فقال النبي ﷺ: «**إذا صلَّت المرأة خَمْسَها، وصامت شهرها، وحصَّنت فرجها، وأطاعت زوجها، قيل لها: ادخلي الجنة من أيِّ أبواب الجنة شئت**»(٢).

الالتزام بالحجاب:

إن شــيئًا ينص الله تعالى عليه في كتابه الكريم وفي أكثر من آية ويأمر خاتم رسله وأنبيائه محمدًا ﷺ لكي يأمر به أزواجه وبناته ونساء المؤمنين لهو شيء مهم جــدًا وخطير جدًا؛ وهذا هو شأن الحجاب الخاص بالمرأة المسلمة؛ فقد قال الله تعالى: ﴿وَقُل لِّلْمُؤْمِنَٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَٰرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۖ وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ﴾(٣) والخمــار هو ما تُخمِّر به المرأة

---

(١) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٥٠٣.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٦٦٠.

(٣) سورة النور، الآية: ٣١.

رأسها وتغطيه به مع إسداله على الصدر، وقال عزَّ وجلَّ: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ قُل لِّأَزۡوَٰجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَآءِ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ يُدۡنِينَ عَلَيۡهِنَّ مِن جَلَٰبِيبِهِنَّۚ﴾[1]؛ وقد نص الله تعالى على نساء المؤمنين حتى لا يقول قائل أن الحجاب خاص ببنات النبي ﷺ وزوجاته.

فقد أمر الله تعالى المرأة بالحجاب وعدم الاختلاط بالرجال الأجانب، وجعل التزام المرأة بذلك أحد أسباب الفلاح والنجاح في الدنيا والآخرة، ويوجد كثير من النساء المسلمات اللاتي يحافظن على الصلاة والصيام ولكنهن يهملن الحجاب ولا يرتدينه لأن الشيطان يوسوس لهن أن المهم هو أداء تلك العبادات وأن الإيمان بالقلب وليس في القماش الذي تغطي به نفسها وتحتجب به عن أنظار الرجال، وليس العجيب فيما يوسوس به الشيطان لأن هذا ما توعد أن يفعله مع بني آدم بإضلالهم عن سبيل الحق كما حذرنا ربنا تبارك وتعالى في كثير من الآيات الكريمة، وكما أخبرنا بذلك نبينا محمد ﷺ في كثير من أحاديثه الشريفة؛ بأن الشيطان يستخدم المرأة مصيدة يصيد بها الرجال ويضلهم بها عن الدين والهدى حتى صارت المرأة أضر فتنة على الرجال كما قال عليه الصلاة والسلام: «**ما تركت بعدي فتنة أضرَّ على الرجال، من النساء**»[2] - إنما العجيب أن تسلِّم المرأة نفسها للشيطان لكي يستخدمها مصيدة للرجال، ولا أعتقد أن هناك امرأة حريصة على آخرتها وتخشى الموت وعذاب القبر ترضى بأن تكون ضمن لائحة الشيطان التي تتضمن النساء اللاتي يستخدمهن الشيطان في إضلال الرجال وبث الفتن في كل مكان.

---

(١) سورة الأحزاب، الآية: ٥٩.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب النكاح، باب ما يُتقى من شؤم المرأة.

ولم يأمر الله جلَّ جلاله المرأة بالحجاب فحسب بل أمرها أيضًا بعدم الاختلاط بالرجال الأجانب، وحذَّر رسول الله ﷺ من الخلوة بالمرأة الأجنبية فقال ﷺ: «**لا يخلون رجل بامرأة إلا مع ذي محرم**»[(١)] وقال ﷺ: «**إياكم والدخول على النساء**» فقال رجل من الأنصار: يا رسول الله، أفرأيت الحمو؟ قال: «**الحمو الموت**»[(٢)]؛ والحمو هو أخو الزوج وما أشبهه من أقاربه، حيث لم يسمح الإسلام حتى لشقيق الزوج أن يدخل إلى زوجة أخيه في غيابه وغيره من الرجال أولى في عدم الدخول والاختلاط بالمرأة في غياب زوجها. وقال عليه الصلاة والسلام: «**لا يخلون رجل بامرأة، إلا كان ثالثهما الشيطان**»[(٣)].

فالمرأة الحريصة على النجاح في الدنيا والآخرة عليها أن تتنبه لهذا الأمر الخطير، وأن تمتنع أن يجعلها الشيطان أضرَّ فتنة على الرجال، وأن تحرص على أن لا يكون اسمها بين أسماء النساء في لائحة الشيطان كعميلة له لتحقيق ما توعد به بني آدم؛ ويكون ذلك بالتزامها بالحجاب الكامل وعدم الاختلاط بالرجال الأجانب وتجنب الخلوة بأي رجل أجنبي في أي مكان، فمن فعلت ذلك كان النجاح والفلاح لها في الدنيا والآخرة بإذن الله تعالى.

تنبيه مهم جدًا:

على المرأة المسلمة أن لا تغتر بكثرة السافرات المتبرجات وقلة المتحجبات، فقد مضت سنة الله تعالى أن الكفار أكثر من المسلمين، وأن أهل الشر أكثر من

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب النكاح، باب لا يخلون رجل بامرأة إلا ذو محرم.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب النكاح، باب لا يخلون رجل بامرأة إلا ذو محرم

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٩٣٤.

أهل الخير؛ قال الله تعالى: ﴿وَمَآ أَكۡثَرُ ٱلنَّاسِ وَلَوۡ حَرَصۡتَ بِمُؤۡمِنِينَ﴾(١) وقال تعالى: ﴿وَإِن تُطِعۡ أَكۡثَرَ مَن فِي ٱلۡأَرۡضِ يُضِلُّوكَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِۚ﴾(٢) وهكذا تكون النساء السافرات المتعريات أكثر من المحجبات المستورات؛ قال تعالى: ﴿وَلَقَدۡ صَدَّقَ عَلَيۡهِمۡ إِبۡلِيسُ ظَنَّهُۥ فَٱتَّبَعُوهُ إِلَّا فَرِيقٗا مِّنَ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ﴾(٣) فأكثر النساء قد أغواهن الشيطان فاتبعنه إلا فريقًا من المؤمنات اللاتي تمسكن بالحجاب وقاومن إغراءات الشيطان بل قاومن أيضًا إغراءات شياطين الإنس الذين لا يكفون عن دعوة النساء إلى السفور والعري بأسلوب جذاب خدَّاع مغرٍ في وسائل الإعلام المختلفة. فعلى المسلمة التي يهمها النجاح في الدنيا والآخرة أن تلزم الحق ولو كانت وحدها فإن الحق أحق أن يُتَّبع والإسلام بدأ غريبًا وسيعود غريبًا كما بدأ كما أخبر بذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم.

---

(١) سورة يوسف، الآية: ١٠٣.

(٢) سورة الأنعام، الآية: ١١٦.

(٣) سورة سبأ، الآية: ٢٠.

فهرس المحتويات

مقدمة ٥

كيف تكونين ناجحةً في الصحة والعافية ٩

فضل الصحة ١١

النظافة ١٣

الطعام والشراب ٢٠

النوم واليقظة ٢٧

الحركة والسكون ٣٤

الجماع ٣٧

الرِّضاعة الطبيعية ٤٣

شكر الله على نعمة الصحة ٤٦

كيف تكونين ناجحةً في الرشاقة والجمال ٤٩

الرشاقة والجمال ٥١

رشاقة الجسم ٥٣

قوة الجسم ٦٤

تمارين رياضية ٦٤

كيف تكونين ناجحةً في طلب العلم ٦٧

طلب العلم ٦٩

فضل العلم ٧١

القصد بالعلم وجه الله تعالى ٧٣
تطهير النفس ٧٤
التواضع وعدم التكبر ٧٥
العلم قبل القول والعمل ٧٧
التدرج بالعلم ٧٨
العمل بالعلم ٧٨
كيف تكونين ناجحةً في معاملة الوالدين ٨١
أحب العمل إلى الله بر الوالدين ٨٣
طرق أخرى لبر الوالدين ٨٨
كيف تكونين ناجحةً ومحبوبةً في ليلة العرس ٩١
ليلة العرس ٩٣
دور العروس ٩٥
غشاء البكارة ٩٨
بعد الجماع الأول ١٠٠
كيف تكونين ناجحةً مع زوجك ومحبوبةً منه ١٠١
اختيار ذا الدين والخُلُق ١٠٣
طاعة الزوج ١٠٥
طاعة الزوج إلى الفراش ١٠٧
التزين للزوج ١١٠
الزينة الباطنة ١١٢
الزينة الظاهرة ١١٣
محرمات ومخالفات التزين ١١٨

حقوق أخرى ١٢٢
حل الخلاف ١٢٨
كيف تكونين ناجحةً في الحمل ١٢٩
حدوث الحمل ١٣١
أعراض الحمل والتغيرات والعلاج ١٣٤
المحافظة على الحمل وسلامته ١٤٢
الغذاء ١٤٦
اللباس ١٤٨
الجماع ١٤٨
الرياضة ١٤٨
تمارين رياضية ١٥٠
الراحة ١٥٢
كيف تكونين ناجحةً في الولادة والنفاس ١٥٣
الولادة ١٥٥
فترة النفاس ١٦٢
تمارين رياضية ١٦٦
كيف تكونين ناجحةً مع ولدك ١٦٩
الإسلام والأولاد ١٧١
عقب الولادة ١٧٣
اليوم السابع ١٧٦
الرضاعة ١٧٧
سن الطفولة ١٨٠

سن السابعة ١٨١
سن العاشرة ١٨٢
سن البلوغ ١٨٤
التربية الإيمانية والإسلامية ١٨٥
تربيات أخرى ١٨٦
أمور مهمة ١٨٩
القدوة الحسنة ١٩١
أساليب أخرى ١٩٣
فوائد النجاح في تربية الأولاد ١٩٥
كيف تكونين ناجحةً مع النساء ومحبوبةً منهن ١٩٧
حسن الخُلُق ٢٠٠
الزهد فيما في أيدي النساء ٢٠٤
كظم الغيظ والعفو عن النساء ٢٠٥
احترام النساء وتقديرهن ٢٠٦
رحمة النساء وشكرهن ٢٠٧
إفشاء السلام ٢٠٧
مداراة شريرات النساء ٢٠٨
كيف تكونين ناجحةً مع صديقاتك ومحبوبةً منهن ٢١١
صفات الصديقة الصالحة ٢١٤
حقوق الصديقة الأخت ٢١٦
جملة من الحقوق ٢١٧
عدم اغتياب الأخت والرد عنها ٢١٨

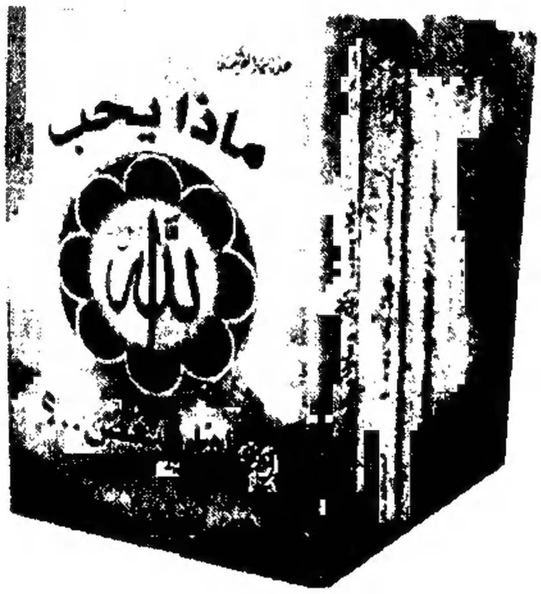
عدم التشاحن مع الأخت وعدم هجرها ٢١٩
إعانة الأخت وسترها ٢٢٠
نصر الأخت ظالمة أو مظلومة ٢٢١
زيارة الأخت ٢٢٢
تشميت الأخت ٢٢٢
التبسم في وجه الأخت ٢٢٣
كيف تكونين ناجحةً مع جارتك ومحبوبةً منها ٢٢٥
الإحسان إلى الجارة ٢٢٧
عدم إيذاء الجارة ٢٢٨
حقوق مختلفة للجارة ٢٢٩
من هي الجارة ٢٣١
خطوط حمراء ٢٣١
كيف تكونين ناجحةً في العمل ٢٣٥
إخلاص النية لله في العمل ٢٤٠
العلم بأحكام العمل ٢٤١
أن يكون العمل حلالاً ٢٤١
الأمانة في العمل ٢٤٢
إتقان العمل ٢٤٢
حقوق على صاحبة العمل ٢٤٣
عدم أخذ الرشوة ٢٤٥
وصايا ونصائح متفرقة ٢٤٦
كيف تكونين ناجحةً مع المال ٢٤٧

١- عمل الصالحات وفعل الحسنات ٢٥١
٢- تقوى الله عزَّ وجلَّ ٢٥٢
٣- التوكل على الله ٢٥٢
٤- الإكثار من الاستغفار ٢٥٤
٥- الدعاء ٢٥٦
٦- ذكر الله ٢٥٩
٧- الإنفاق في سبيل الله ٢٦٠
٨- الزكاة والصدقة ٢٦١
٩- صلة الرحم ٢٦٣
١٠- المتابعة بين الحج والعمرة ٢٦٣
١١- العمل بالحلال ٢٦٥
١٢- الشكر لله على النعمة ٢٦٥
١- فعل السيئات ٢٦٩
٢- الربا ٢٧٠
٣- إتلاف أموال الناس ٢٧١
٤- الحرص والبخل ٢٧١
٥- الشكوى إلى الناس ٢٧٢
٦- إضاعة المال ٢٧٣
٧- العمل بالحرام ٢٧٤
٨- كفر النعمة ٢٧٥
كيف تكونين ناجحةً مع الوقت ٢٧٧
عمر الإنسان ووقته ٢٧٩

الحساب على الوقت ٢٨٠
نعمة الوقت ٢٨٣
استغلال الوقت ٢٨٨
كيف تكونين ناجحةً ومحبوبةً في الدعوة إلى الله ٢٩١
كل مسلمة داعية إلى الله تعالى ٢٩٣
إخلاص النية لله تعالى ٢٩٥
الصفات المطلوبة في المرأة الداعية ٢٩٥
عدم الكمال ليس مانعًا من الدعوة ٢٩٧
عدم الاستجابة ليس مانعًا من الدعوة ٢٩٧
الداعية المسلمة فائزة ٢٩٨
كيف تكونين ناجحةً وفالحةً ومحبوبةً في الدنيا والآخرة ٢٩٩
تطبيق شرائع الإسلام ٣٠١
الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ٣٠٣
ذكر الله عزَّ وجلَّ ٣٠٤
الإيمان بالرسول ﷺ ونصرته واتباعه ٣٠٥
التوبة والإيمان والعمل الصالح ٣٠٦
السمع والطاعة ٣٠٨
الإحسان ٣٠٨
حزب الله ٣٠٩
طاعة الزوج ٣١٠
الالتزام بالحجاب ٣١١
تنبيه مهم جدًا ٣١٣
فهرس المحتويات ٣١٥

كتب للمؤلف

١- الصلاة والرياضة والبدن	الطبعة الأولى	المكتب الإسلامي
٢- لماذا صلاة الفجر	الطبعة الثانية	مكتبة العبيكان
٣- مجالسنا إلى أين	الطبعة الثانية	مكتبة العبيكان
٤- جسمك والتلفزيون	الطبعة الثانية	دار الكتاب والسنة
٥- ولدك والتلفزيون	الطبعة الثانية	دار الكتاب والسنة
٦- دليلك إلى المرأة	الطبعة الثالثة	مكتبة العبيكان
٧- ماذا يحب الله جلّ جلاله وماذا يبغض	الطبعة الرابعة	مكتبة العبيكان
٨- التعري الشيطاني	الطبعة الثانية	مكتبة العبيكان
٩- ماذا يحب النبي محمد ﷺ وماذا يكره	الطبعة الرابعة	مكتبة العبيكان
١٠- كيف تكون ناجحًا ومحبوبًا	الطبعة الثانية	مكتبة العبيكان
١١- كيف تكونين ناجحةً ومحبوبةً	الطبعة الثالثة	مكتبة العبيكان
١٢- أنت والمال	الطبعة الأولى	مكتبة العبيكان



العبيكان
Obeikan
Printing & Packaging

النجاح أمنية غالية، تسعى كل امرأة إلى تحقيقها، لأنها تمنحها إحساسًا بالسعادة وثقة بالنفس، وحماسًا للعمل لا يُوزن، وسعيًا للمزيد لا يُقَدَّر.

قد تنجح المرأة في مجال أو أكثر من مجالات الحياة، ولكن الناجحة الحقيقية هي التي تحقق النجاح في كل مجال تعمل فيه، وتكسب محبة من تتعامل معهم، ولكي يتحقق ذلك بتوفيق الله نقدِّم هذا الكتاب الذي يُسَهِّل عليكِ هذا الطريق بما يضعه بين يديكِ من أسباب ووسائل تضمن -بعد توفيق الله- النجاح الباهر، ومحبة الناس.

ومكتبة العبيكان يسعدها نشر هذا الكتاب ليكون عونًا لكِ -بعد الله- في قطف ثمار النجاح والتمتع بآثار المحبة، راجية للجميع الخير والسداد.

هذا والله من وراء القصد،،،

الناشر

ردمك : ١-٧٠٧-٤٠-٩٩٦٠

6000468